

泰拳散手

泰國拳的脚法運用

横掃脚破穿心腿



膝撞對横掃脚



低掃破横掃脚



直蹬中部阻攻



迎面直蹬阻攻



膝撞攻守法



雄師編著

泛論泰拳

介紹泰拳散手

雄師編









源流：泰拳的源流不可考、或說鄭和時由中國流出的，又有一說是由武松的拳法戰變，更有說是中國魯班拳術的餘裔。

幾種說法看來，都是說由中國傳出的。

但當我們加以歸納和分析之後，就覺得此數種說法，却並非盡善盡美。

就招式來說，武松拳的精髓，一招玉環架鴛鴦腿，泰拳中是有類似的表現。

他們的使用是與武松拳中的鴛鴦腿十分酷似，像鴛鴦腿的使用是先踢一脚，轉身，發出另一腿，使人在不防之中，挨上一下重的。

泰拳中的UNTRAVA鱷尾，就是同樣的動作。

但雖是同一招式，步法上就大見出入了，泰拳走的是跳蹦蹦的西洋拳步法，而武松拳中的鴛鴦腿，就一定要立下玉環馬（或稱麒麟馬）是兩腿組成









一個交义形狀。

這種才是正宗的玉環步鴛鴦腿法。

武松醉打蔣門神，就是這一下殺手。

然而，武松這一個人，到底存在與否呢？誰都知道是施耐庵虛構出來的人物，是不存在的。

但在明清之間，却是十分奇怪，竟有武松拳的流傳，而且威力，竟是十分的强大，招式甚多酷肖泰拳。

當時泰國與寮國，還是爭雄的時期，拳勇十分需要，但無今日的蓬勃狀況。所以接受外來的輸入，是亟需要的。

因此，有一說是明季我國沿海居民傳去，也並不算是全無可能。

我國的文化十分悠久，在隋朝的時候，隋煬帝已派常等到了海外，直到了開毛岬，還與赤士國（今馬來半島）拉上關係，還把他們的王子耶迦拉來









上國，看看咱俚的繁榮，眞是威風十足的事。

當然行經暹羅灣固然是必經之路了。

當時，暹羅灣所有的不是泰國，與寮國，而是土著生番呢！

因此，暹羅到了有體制的時期，自然是很晚的了。

比較合理的說法，泰國的繁盛時候，應是我們拳術發展最能外輸的時候，那普通一個一級拳手，

當超過了二十餘歲的近衛，體力已經走下坡了，但不要緊，他會被安插在其他政府部門中當差，如警衛之類，如果他稍有學問，爬升更是快速。而受尊崇。

在一批舊的近衛退下時，另一批新血便補充上去了，泰國對技擊的重視與處理制度，是完善的，在全國選拔中得到冠軍者，更由泰王親自賜他一條純金的腰帶的殊榮。









泰拳名人英雄榜：泰拳名人英雄榜並不易寫，因爲泰拳的名手，新陳代謝是如此的迅速。

要推舉一個代表人物，人言人殊，到底誰是首領羣豪的呢？誰又敢去説它。

唯一可以使人服膺的首席代表，只有推舉泰拳的老祖師爺——那利宣了。

在公園一五六〇年，據傳泰緬媾兵，泰皇那利宣在陣戰時被緬甸人擄去，緬甸人素知他擅拳技，便使泰皇與緬甸拳藝精到的武士搏鬥。

並與那利宣立約，如他能技壓羣倫，便無條件放他返國。

結果那利宣賈其豪勇，連勝緬甸勇士無餘，他以壓倒性的勝利，博得自由返國。

在他回國之後，鑒于泰拳的普及着眼，便把他的拳法，傳授國人。當時泰國尚稱暹羅，該種拳技，稱爲暹羅拳術，而尚局限于貴族戰學。









名稱	泰拳
拳種	空手
拳類	殺傷
性質趨向	宜攻
源流	魯班拳、武松拳（設）
創製代表	那利宣
年代	一五六〇
距今年代	四一一年
流行地域	東南亞
本港名人	醒耐・方野
派流數目	七十餘派

陳有倫演示泰國腳法之範



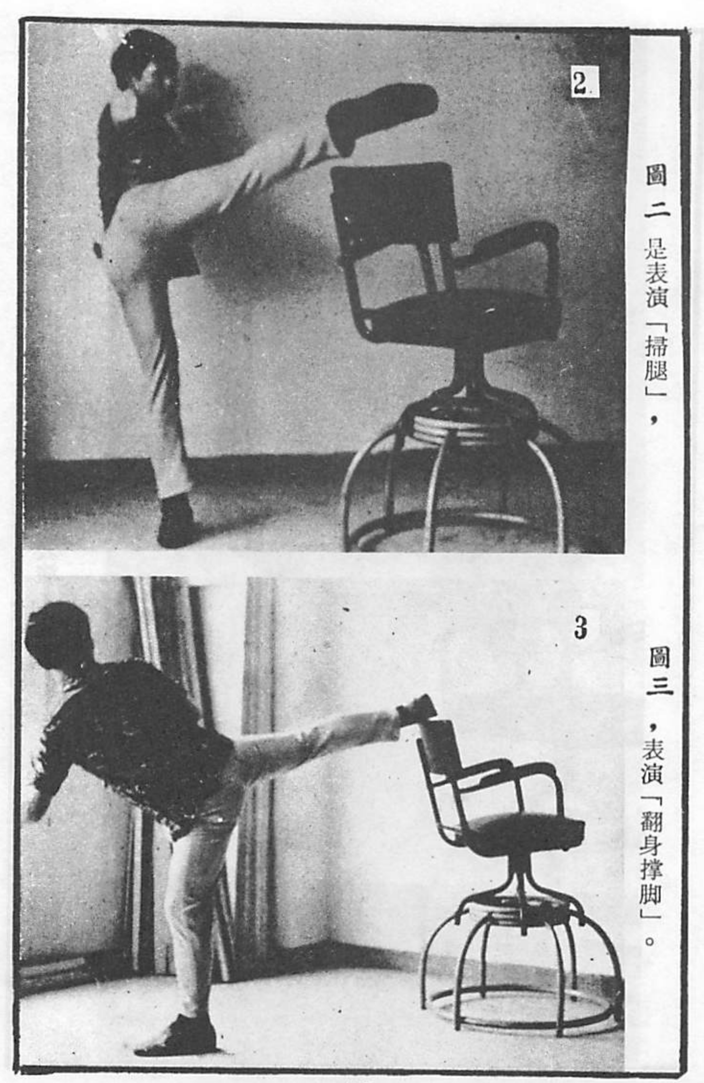
示範演
泰國脚法

陳有倫師傅之「拳擊道」，是將泰國拳之脚法一爐共冶的，所以他對於泰國拳之脚法，不祗認識，而且他本人就曾在高棉，拜泰國名拳師泰龍學泰國拳，而且在高棉打過泰國拳職業拳手賽，戰績彪柄，踼拳道此次來港演出，他自然也是熱心的觀衆了。

記者特地請他表演上述之正宗泰國拳之脚法。份屬老友，陳師傅當然不會推却，當下他便以一張椅和一張几作目標，表演如下：



圖一，是陳有倫師傅表演之泰國拳脚法「凌空飛撑」，



圖二是表演「掃腿」，

圖三，表演「翻身撑脚」。

泰拳散招
撩陰手的使用法



撩陰手的使用法

談談泰拳的散手對拆，以膝破膝，練習膝的靈活是要經過好幾個操作，及陳師傅對台灣之跆拳道高手譚道良的武技。

陳有倫說及跆拳的招數，據說在台灣跆拳來說，譚道良是跆拳的高手。

譚道良是韓人華籍，他父親時往韓國經商，譚自少便愛好武術，因爲在韓國是沒有國術的。

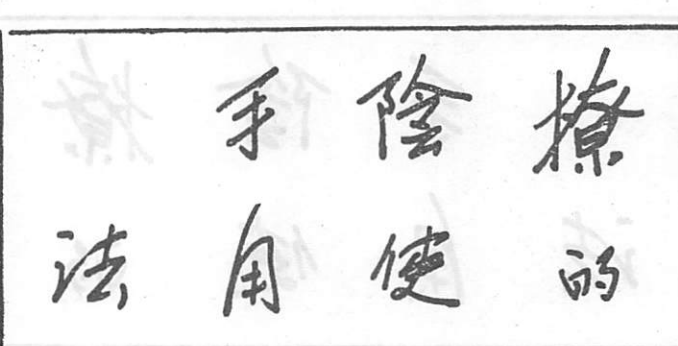
譚祇好跟跆拳高手學習跆拳。

跆拳在韓國人說跆說成踢字音，因此顧名思意是用踢脚最多。

譚道良在苦心鍛練。便大有成就，譚道良在跆拳五段時曾獲國際賽冠軍。

譚在武功方面確有相當造詣。他可能在短距離處將身體跳起六、七尺高，八、九尺遠，憑其跳彈的功力，身體懸空時運勁能發三腿。

是次台之觀摩賽，是有師大之跆拳參加，而且



譚君也否有參加搏擊，假如譚君參加是次競技，勝望很高。

叵説泰拳散招，也有掌與膝配合的例子，如果在兩仇家狹路相逢時，泰拳散手便用得着，因爲出賽是要戴上手套，用拳的機會很多，同時有擂台規則囿着，用掌及狠毒的招數便使不出來。

反過來説，假如在狹路相逢，便可以使得淋漓盡緻，手脚齊飛。

用掌托對方的下顎，及以掌擊對方的喉部也是有可能。

但是用掌多以膝來配合的。

換言之如要使得好的掌，便要練就靈活的膝撞法。

最後還説到幾個式子簡單，出手狠毒的自衞法。是陳有倫由在人體的穴道與泰拳的拳法中研究出來。

撩陰手的使用法

如圖一假如陳君被人手執着胸膛時，而在對方手是直綫的，同時是對手長得身裁高大，與自己在體質有懸殊時，那祇好利用自己敏捷身手，攻擊敵人的穴位，使她穴位受襲，被迫就範。

陳有倫看準對手的右前鋒脚，脚尖向外，而且右腋露出空位。陳以此兩個重要之位置暴露。便想得一招兩面夾攻的攻勢，陳在對手猝不及防時，以右脚突向對方的右前脚，脚面踏下，愈重愈好，在此同時，陳以左手執着對手之直橋，右手以排指向脇間直向對方的腋下作直綫打出。

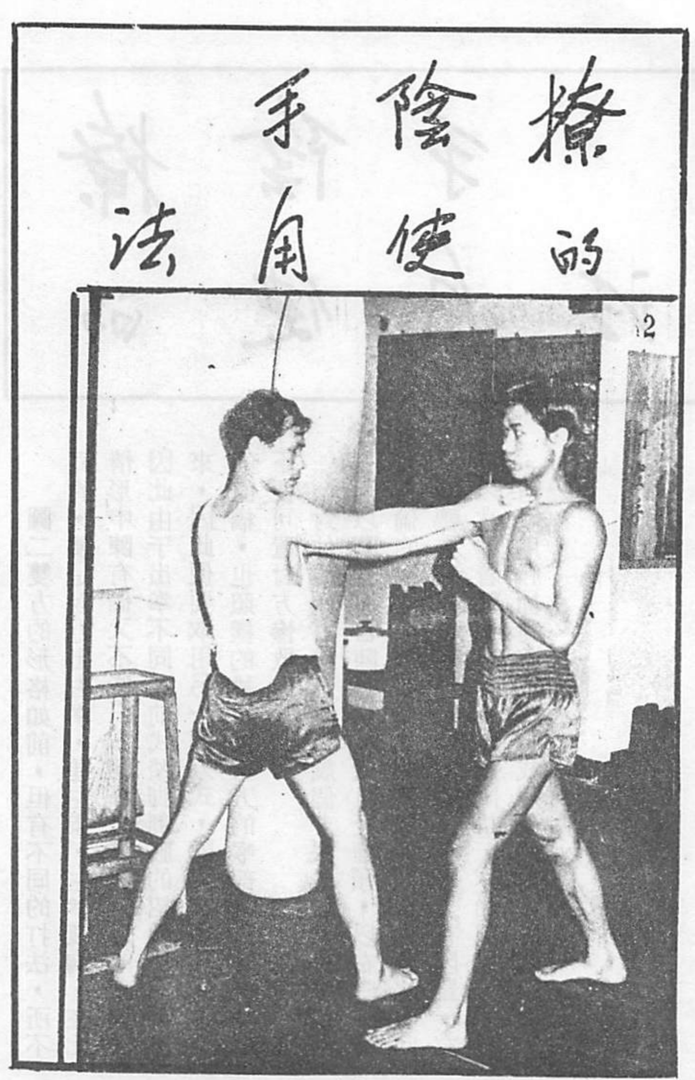
一招之內，頓使對手難以兼顧上下，假如將其消解腕部之攻勢，其前鋒脚一定被踩個正着，作戰能力便告消夫，但假如對手避得過踩脚，其腋部一定被插正，腋的皮肉甚嫩，被一插之下，可使對手整個身體也失去作戰能力。

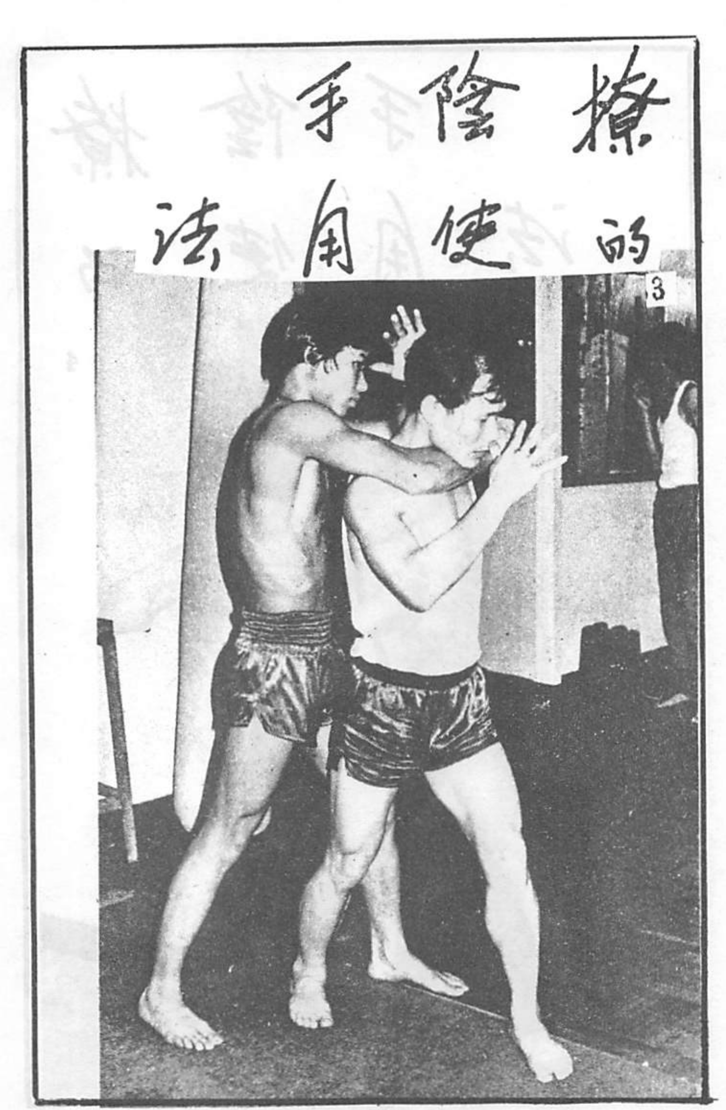
撩陰手的使用法

圖二雙方的形格如前，但有不同的打法，所不同的，便是對方出右拳，進左步，左拳護胸，在此情形中陳有倫又不能以右前鋒脚突襲對方的左脚，因此由于出拳不同，前式踏脚剷腑的招數便使不出來，因此便要取用另一個方式，陳以左手移開對方的直橋，也照樣的排指向對方的喉部插去，一招之下便可置對方慘敗。

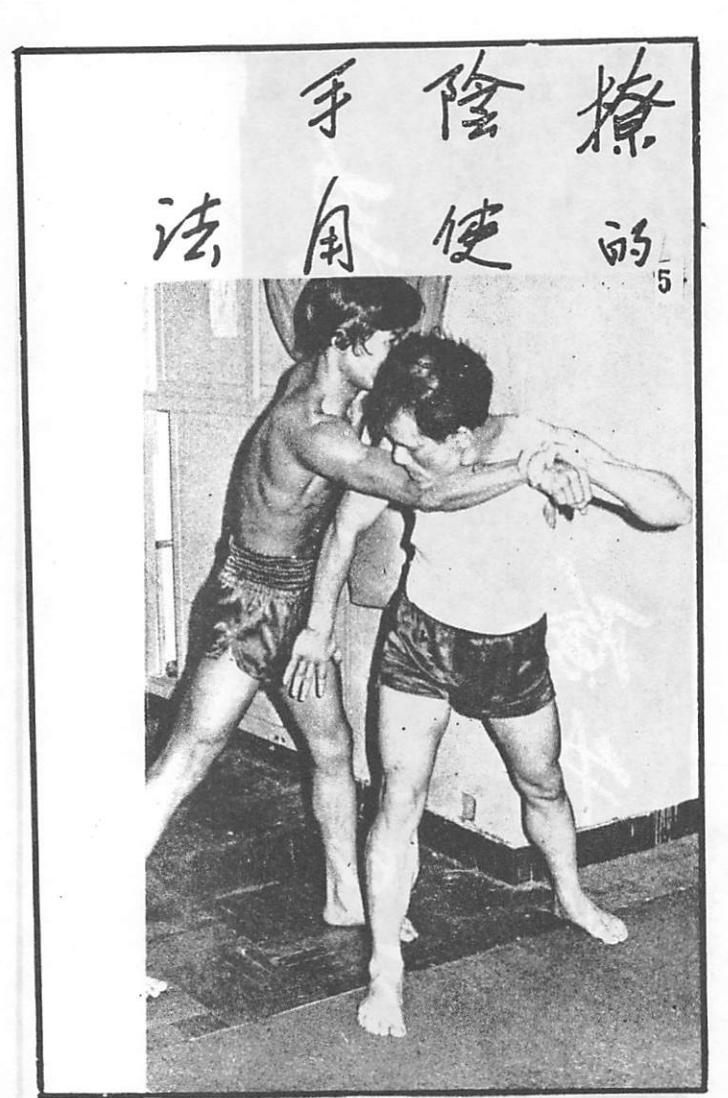
對付箍頸方法也有好幾個方法，如圖三、四、五。以圖三而言陳有倫被人自後箍頸，以右肘壓着陳有倫的喉部，陳有倫被壓着喉，他首先要將頭向左邊轉去，可以避免喉管閉塞，呼吸上有困難，左手以掌推着對方的手，在此同時，（如圖五）。可以用脖撞對方脇部，或以手拍對方之陰部。

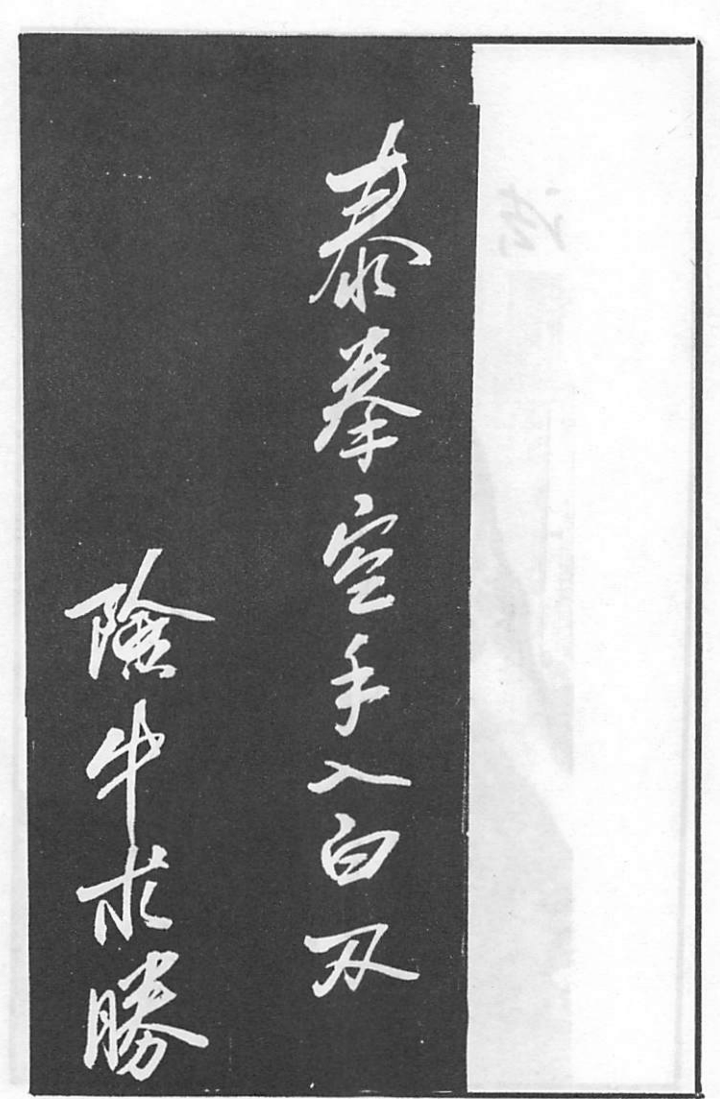
撩陰手的使用法




撩陰手
的使用法
3


撩陰手
的使用法
4


撩陰手的使用法
5


泰拳空手入白刃
險中求勝



以泰國拳的招法什樣去應付手持匕首。這個玩意是非常危險而贏面不大。

在一般人的心理方面假如遇上這場面，便是可免則免，自己縱使有二三下散手，也祗好放棄對搏。假如對方要錢，那麼祗好給錢，不打無把握的仗。

但話得說囘來，假如這對方不是要錢，而是要命的，那麼非鬥不可。

面對着一個手持有泰國短刀的對手，首先便要增强搏鬥信心。頭腦清靜。不能輕舉莽動。否則會招致不幸。

因爲泰國的短刀。長約十寸，是腰刀形首匕。一面是鋒利無匹。假如以人體血肉之軀，被鋒利無匹的刀鋒所碰着。便會皮破血流，重得肝腸外溢。

可說一個空着手的人要搶着或制服持泰國刀的人實在沒有把握，但是在這個緊急的關頭，便要險



中求勝，祇可以施展空手入白刄的法道，成敗的把握祇是五比五，沒有較高的把握。

回說：假如對手是一個拳師或者對使用短刀有深刻的認識，或者有熟練的身法與步法。有丰富的腰力，轉動靈活的話。那麼事情便嚴重了。

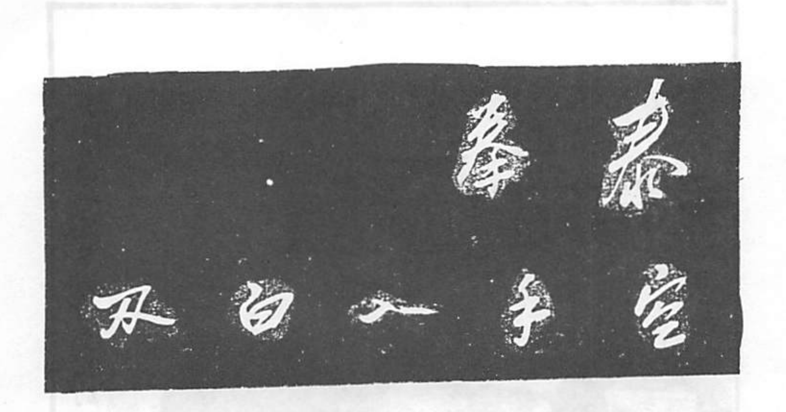
施展空手入白刃的技倆是難之又難。

要知道，以徒手對付手持有泰國刀的人，便在冒險撲進他的內綫。擒着他的手臂或擊中對方的一拳。如果不是重要部位，是無濟于事的，但相反說來，假如自己被對方劏了一下或者刺了一下，那便會流血了。

甚或傷及血管或穴道，便會有性命之虞。

要練好空手入白刄，或者怎樣才靈活運用匕首。要經過很長的日子來訓練。

訓練時是以師徒關係對拆，是用塑膠短刀來代替眞刀。



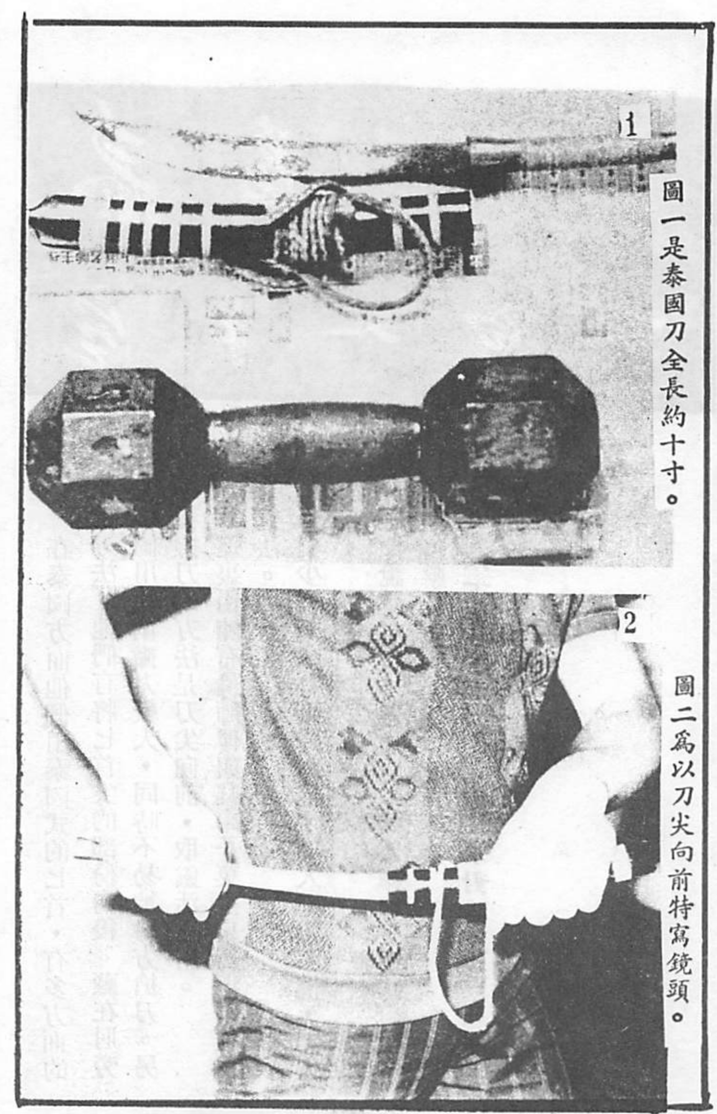
在泰國方面他們用泰國式的匕首，有多方面的使用方法。他們有將匕首尖的部份向後。藏在肘旁。這個用法削撇力較大，同時不易被對方搶刀。另一種持刀的方法是刀尖向前，取靈活運用。

這裏由陳有倫師傅與其弟子莫少泉對拆兩種用刀方法。

莫少泉是陳有倫的高足，爲人好學不倦，體力過人。

據說莫君今年參加中國國術總會主辦國術觀摩自由搏擊新秀賽。

以下爲陳師傅與莫少泉對拆之傳真圖片。



1

圖一是泰國刀全長約十寸。

2

圖二爲以刀尖向前特寫鏡頭。



圖三莫以右手持刀突由右下方向左上角向陳君胸面部劃去。陳有倫急轉身將身迅速向右後方卸去，讓刀鋒落空。



圖四陳君俟莫少泉的刀勢過度。便車身左膊向前。左手以非常準確而凌厲向對方之持刀手腕處擒着，這樣便由無可捉摸之中得着一絲兒線索。



圖五陳君的手雖然拿着莫少泉的右手。但仍是不能完全十足控制對方的。除將指甲揑着對方的腕脈，使他神經使到麻痺力勁鬆弛。還要用錯骨的方法。將對方手腕外向外轉，使他手部受到痛楚。右手在這時候便是一隻救命手，補左手不足。在同一時間壓着對方的手背，制着對方持刀的手。



圖六，陳君雙手拿着對方的右手。以閃擊的方法將對方的刀移向左方。解除自己的危險。將身體重心放在左脚，右脚以蹬腿向對方的下陰蹴去。



圖七是另一個方法。假如不取用蹬腿也可用掌向對方的頸部劈去。



圖八是另一種的持刀方式，此種持刀方式比較陰險。

圖九莫少泉以匕首取陳有倫之胸脅間，陳有倫爲淫威所迫，祇好側身揚手避過來勢。



圖十陳有倫不能以硬碰。祇好讓莫少泉的手過度後以雙手擒着莫的腕與踭。擒回失勢。



圖十一莫少泉以手被陳所封。急將手向右方回力。企圖利用劃去與抽回之勢解圍。而陳有倫，右手自莫少泉的手面貼着過。

左手原執着莫少泉的時。但在過手時而手交換。變了左手着莫的手腕。右手用勁拉着莫少泉的手踭關節。左手撐。右手拉。這是分筋錯骨的方法。使對方手較較作痛。



圖十二陳君以用勁使莫少泉失去平衡，乘時以右腿入莫之左後馬，便有完成空手入白刃的使命。

常允的泰拳穩着

讓身腳要攻進

對手氣穴

讓身腰要 攻進對手衆穴

介紹泰國拳的絕招與要害。泰拳的掌，着着都是向人體的重要穴道及要害襲擊。由此雖然是在表演，大家都是打因住波。但亦往往有意外事件發生。

在泰國的拳賽中，往往有傷亡的事件發生。他們的受傷位置。十之七八都是在腰脅部。因爲每一個拳手。在兩陣交鋒時。對方都拿出他的偷，與騙的本領來。

偷字的定義是看準對手的部位。以最快，最敏捷的手法迫打。第一點偷襲的意思。

騙便不同了。騙字訣，自然是聲東擊西。明守暗攻。

用一招來引開敵人的注意力。要使回手搶救。就在此一剎那之間。便使出騙打的招數。

話說回來，泰拳的絕招與要害是幾乎成了一個形式。

讓身睜要 攻進對手衆穴

爲了使讀者更深入了解泰拳，慣取之要害，列表如後。

要害	適用之絕招		
後腦	拳擊	擺腿	沉肘
頸側	膝撞	擺腿	橫肘 撞肘
下頷	膝撞	反踢	拳擊 冲肘
太陽穴	橫肘	擺腿	拳擊 撞肘
胃	蹬腿	拳擊	膝撞 撞肘
脇	撞肘	擺腿	拳擊 膝撞
喉	撞肘	擺腿	膝撞

讓身踭要
攻進對手衆穴

陳有倫師傅説：泰拳是由許多類拳術脫胚于法國的腿掌法。拳術方面是滲進西洋拳。但是細爲研研。泰國的拳術除了上開的拳術外。還有馬拉拳。及取形鷄的撲鬥形態。

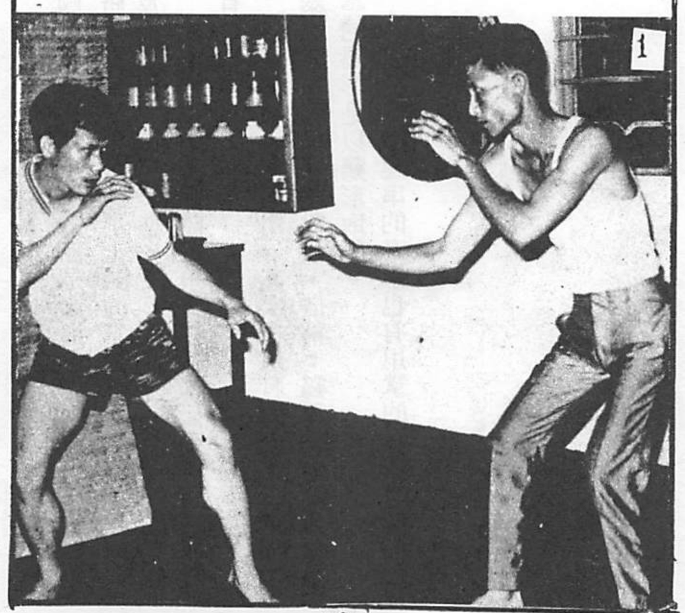
試看泰拳搏鬥時的飛身撐腿。而鷄與鷄的搏鬥有點相似。

這是第一個證明。其次在用肘的方法。同時在泰國拳擊界描述肘擊法，俗稱：鷄翼。由此益見泰拳的屬形是以鷄形取勢。

今期介紹連串的泰拳也有用掌的方法。

讓身睜要
攻進對手衆穴

圖一，左方爲陳有倫與助手對峙之勢。



攻進對手眾穴

圖二，以左吊腿彈腿，搶前半步。急以左直拳撫對手的眉心。右掌護下顎。蓄力以應付突然其來的變化。身體的重心是擺在左脚。以七分的力道。右脚祗是三分力，而受擊一方面，以泰拳中的西洋拳拍打形。以左掌自左方向右拍去。此圖以橫力破直力。拍去陳之直拳。

在此同時，右拳由下而上。掌心向外。由陳之肘下運手而上。希望以銷打齊發。一擊中的。



讓身閃要

攻進對手來穴

圖三，陳有倫的護顎掌似早有準備。對手來掌向陳之下顎突擊時，迅速拍打。將來掌的直力消解。在圖片上的呈現。陳與助手的形態都是以掌擊法。



圖四，接前式右方助手在平手之中，俟機突擊。他以陳的腹部及胸部空洞大開，以迅雷不及掩耳的方法。右前鋒脚輕輕的將足踝偷偷的擺動一下，以取得腰位的轉動位。左膝以凌厲之勢向陳腹部偷襲。

這一變式往往會收到攻其無備之功，一記重招。立置對方絕境。陳有倫也有所先機。他知道自己的腹部太空。危險程度非常大。見對方攻以撞膝。他的右拍掌的髀位適在胸前。回髀救腹。在電光石光之間。恰到好處。

攻進對手 衆穴

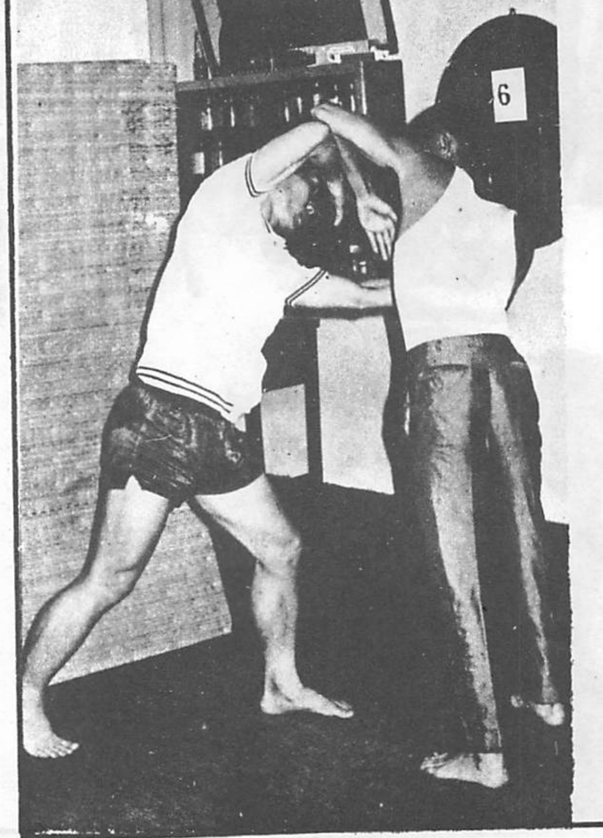
讓身髀要



圖五，右方的膝落空。重心有了問題，假若不及時補救。便是敗着，泰拳有一度特色。便是以攻作守，要搶回失去重心，便將左脚向前踏一步。

讓身轉要

攻進對手氣穴



圖六，接上式車身襲取助手的左方。企圖分開對方的注意力。



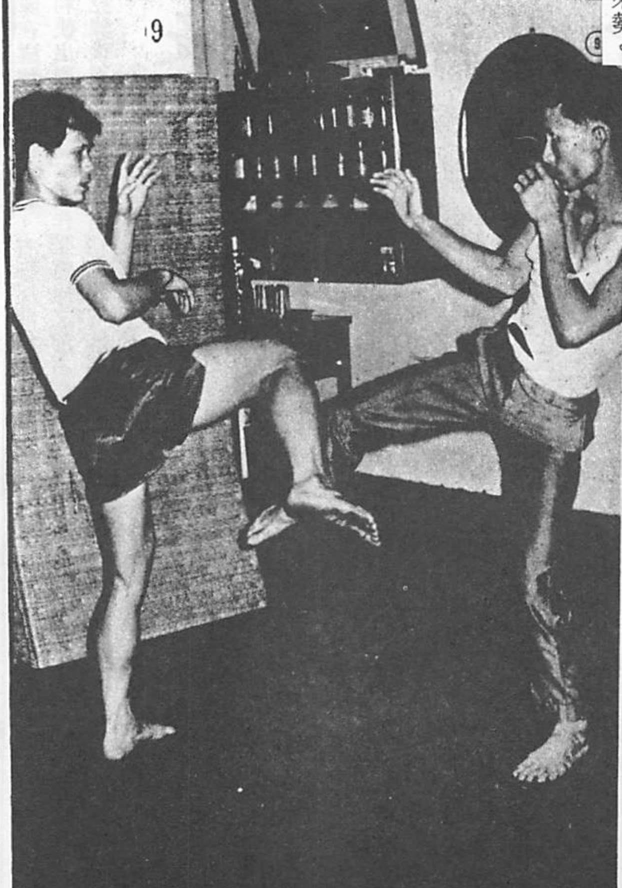
攻進對手氣穴

圖七，是雙碰膝。接前式。陳已封着助手的雙手。左髀被迫得上昂。在半失力狀態。爲着搶救險局，而剛好他處于正面而立。對車腰有絕大的帮助。急起右膝取陳下陰。這便是左右連環膝。陳被迫。用手回救。恐遭暗算。祇好以膝取膝，提右膝力撞來膝。



圖八，陳在碰膝後，退右脚。右脚反前鋒腿。助手乘此之利使出碰膝撐腿。動作是將原來的右膝形態不變，見陳後退之頃。急以右腿向陳前鋒馬撐去。

攻進對手家穴



圖九，陳退前腿為後腿，車身由側門殺入。以腿撞脚消弛來勢。

攻進對手氣穴



圖十，爲陳取攻。俟對手不虞有詐之際。落右脚換左膝。力撞對手氣門。對手以沉胛消去來勢。

攻進對手衆穴

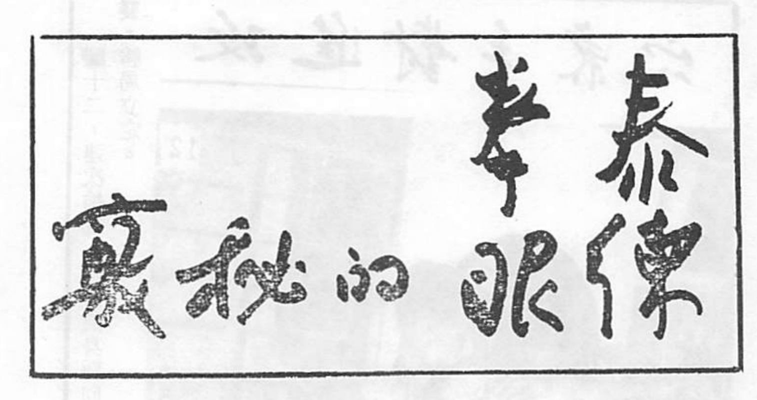
11

圖十一，對手消去來膝之後，急以右掌向陳面門反撲。陳又以拍橋橫髀回擊。

攻進對手氣穴

圖十二，連次搶攻。連以滾身脖向對方連環猛襲。勝局立定。

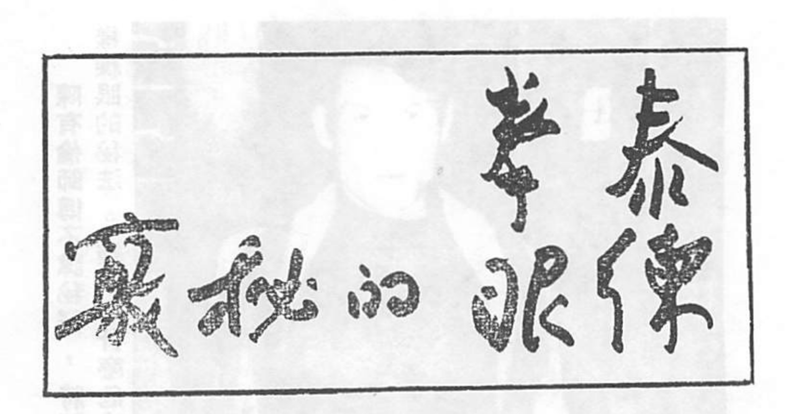




「手急眼快，眼慢輸晒」這句話實足以爲武林中人的座右銘，因爲與人對陣，眼睛要看準敵人的來勢，及暴露的破綻，乘時給予致命之還擊，因此眼睛拚命盯着敵人，不能「斬眼」否則你吃虧的機會大了，很可能在眼睛睜閤之間，便爲人所乘，慘被鎩羽，因爲據一般眼科專家的測驗後所得結果，人在一「斬眼」及「睜眼」時，眼睛視物由「軋眼」至「定像」的時間是八分一秒，在雙方對陣之時假如有八分一秒的疏忽你的輸面便大了起來。

因此無論西洋拳，空手道，台拳，泰拳，及國術對于訓練眼睛這個過程是非常重要，可以說是未學拳先練眼，筆者單以泰拳什樣練眼專題訪問陳有倫師傅，更得陳有倫師傅以其泰國拳練眼的珍貴秘竅不吝珠玉，解釋及示範以饗本刊讀者。

陳師傅說：泰拳練眼法是和西洋拳練眼方法非常接近，而且練眼的方式是非常特殊，在金邊那邊



職業拳師，一定要受嚴格的劈水練眼訓練，其練眼過程大約可分爲五個步驟，學者仍然要按部就班，不能踰越。

陳師傅說：第一步驟是，每日取一大盆清潔之食水然後閉着呼吸，將面部浸進那盆清水裏，但要當心，當你眼部接觸到水時，不好閉上眼睛，而要將眼睜大，同時將眼珠不停左右上下的轉動，這樣每天如此，初時你的眼睛爲清潔的食水刺激下，你眼根會紅，且覺有點不舒服，你不要害怕，有恆的練習，經過一月功夫，你開始不會覺得痛，而且練到在水裏也不「斬眼」



陳有倫師傅不諱秘竅，將其對泰拳什
樣練眼的秘法。練眼有什麼危險
讀者。誠不可多得……

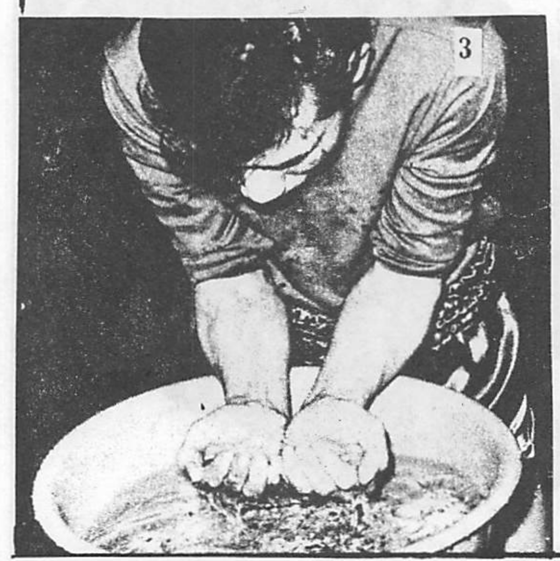


（如圖（一）（二））

第二個以水練眼的過程便是如前的將一盆（絕對清潔的水）放置面前，開始以手捧着水狠狠的向眼睛處抖去，水便直衝激眼球，你不要「斬眼」任令清水着眼，如是者鍛鍊二三個月，你便能訓練到自己有物拂眼，眼也不「斬」，這便是初部成功。

眼睛的秘密

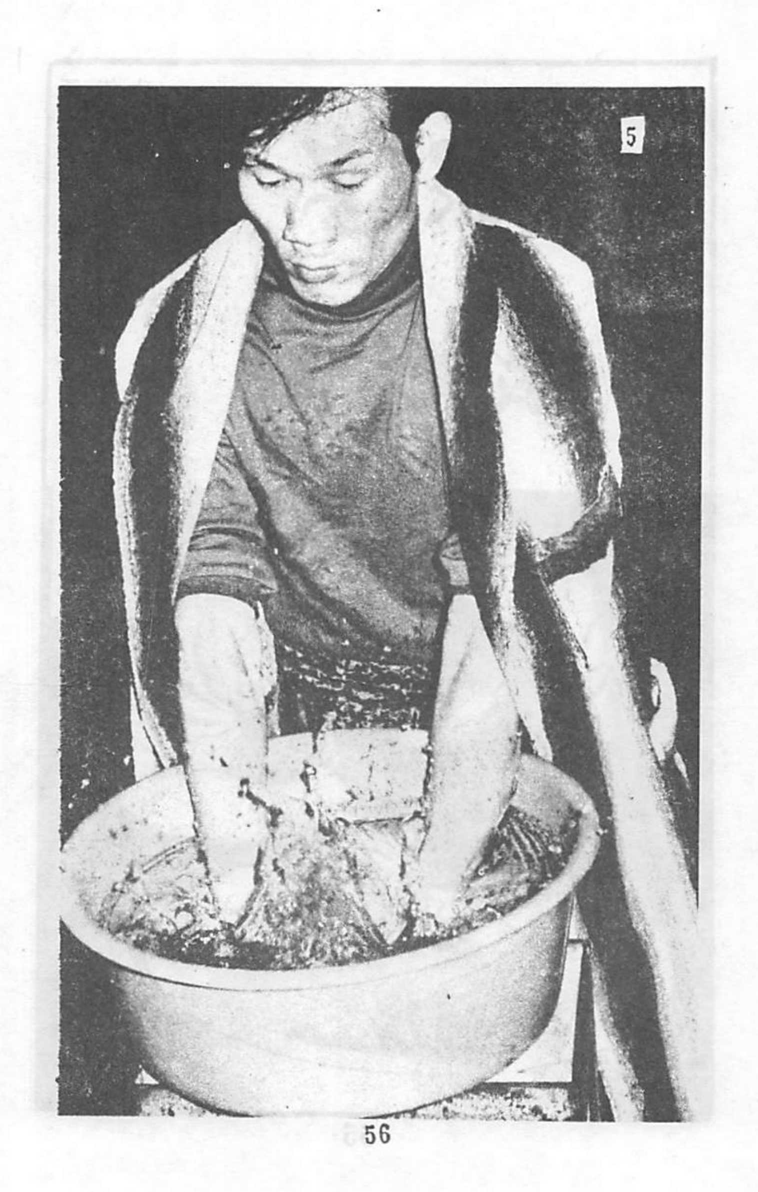
第三個步驟便是睇水花，這方法是訓練你眼睛的注意力，如前準備一盆清水，但動作有些改變，（如圖三、四）

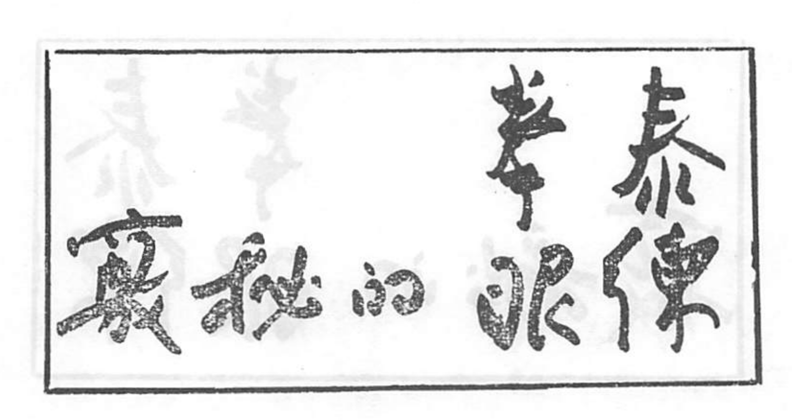




便是雙手用勁擊水，眼睛細視擊濺的水花，假如你能訓練到能夠細看飛濺水花而目不瞬，那你便更成功了。

這上面三個水練眼的過程練過之後。


5

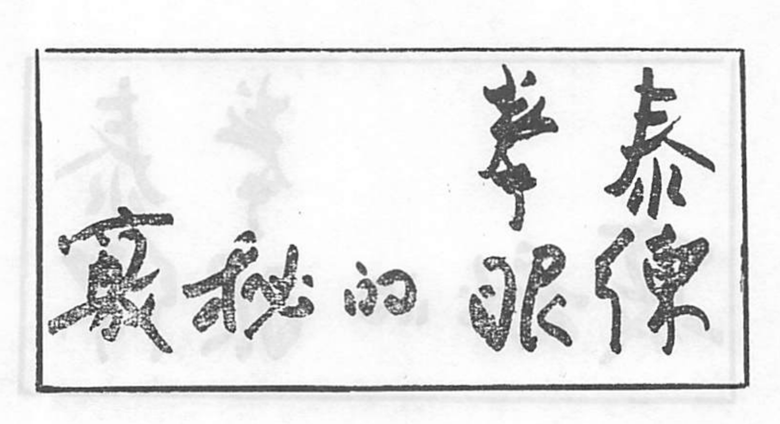


圖五你的眼睛便可以受得起外來的干擾也不會「斬」，再進一步，浸水或者斬水看水花放棄了，轉而以一名助手戴上拳套，輕輕的在你的額角處擊去，在你的額角與拳套接觸的當兒，你切勿「斬眼」，之後又將搥頭輕搥着「太陽」穴，頰，下顎，耳側等。

這個方法訓練你的忍耐力，與自信心。

陳師傅說此法不但對練眼有莫大的裨益，而且可以增强頭部抵抗震動能力，因爲你在練功時，以頭部不斷的習慣輕微的襲擊，久而久之，你頭部的神經更趨强健。（圖六、七、八、九）

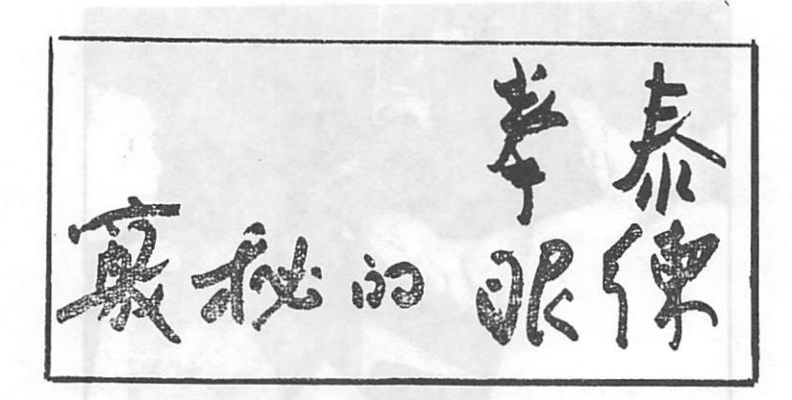
最後一個泰拳練眼法是要助手脫下拳套，站在你的面前，雙方保持相當距離，以助手搶攻你面部，你要以瞬速的車腰左右閃避，將身子仰俯隨意，但睛一定要死盯着對方，經過這樣的苦練後，你的眼睛便可以「一眼關七」了。



泰拳練眼是這樣，而中國練眼法又是什樣，筆者以此詢及陳有倫師傅，陳師傅說及中國的練眼法他所知不多，是否除他所認識之外還有別的方法則淺聞寡見，但以他所知國術練眼法不出二途，方法是以香練眼，其次便是于每天清晨時當陽光還未十分強烈時，以眼睛朝東方而望，精神集中，便得中其妙處。

以香練眼的方法是以「大肉香」三四枝不等，先將大肉香燃着，然後進入一特設之暗室，這暗室以暗至不辨它物爲準。此時也，全室皆黑，大肉香之頭，便燦然可覩，練者以慢動作搖動大肉香，大肉香被盪得暈起星火，練者則全神貫注那香頭的變動，到數得出爲合要求，經過一段長時間的練習，覺得視力有進步後，將手持大肉香增劲搖動，火花則幌動愈繁，這個方法是練習精神集中。

其次便是瞧陽法，陳師傅早年曾跟蔡李佛名師周北賢先生練習。每朝晨光曦微時，找一塊空氣清



新的地方，眼睛對日注視，凡經十分鐘之久。但是據陳師傅很自謙的說：他練習久久，但不見收効，便廢下來。

筆者又就以眼望日的方法詢及對眼科有認識的人士意見，其表示假如陽光太强，會對眼睛的水晶體有不艮之影響，除了得師家特別秘法，不可輕試。




37

泰拳練肘有什麼危險

以「攞命肘」來形容泰拳的「索」是用肘擊法，實在不為過份。因肘是連繫腰、馬、脊、之力集中點。破壞力是非常厲害。偶一不慎為肘所擊。小則骨折膚裂，重則斷魂喪生。致於泰拳怎樣練肘（肘擊法）。同時用肘有什麼危險。筆者就此問題得陳有倫師傅寶貴意見。陳師傅說：以肘破敵是有點危險。因為肘是短的。而拳與腿比較長。假如在搏鬥時，搶不着先機及看不準敵人之弱點，毅然以肘克敵危險性非常之大。在電光石火之頃會被人以重拳或腿擊倒。因此要用肘來作煞手鐧。非要由基本的練肘方法，好好的學習實不足以輕試。

陳有倫師傅稱：因為肘是埋身。其訓練方法可分幾個步驟。第一個步驟是車腰方法。每天例行手搏五磅重之啞鈴，腰子向左右上下轉動。此法係使腰部骨較轉動的幅度增加。在使用時轉動靈活腰馬上勁。

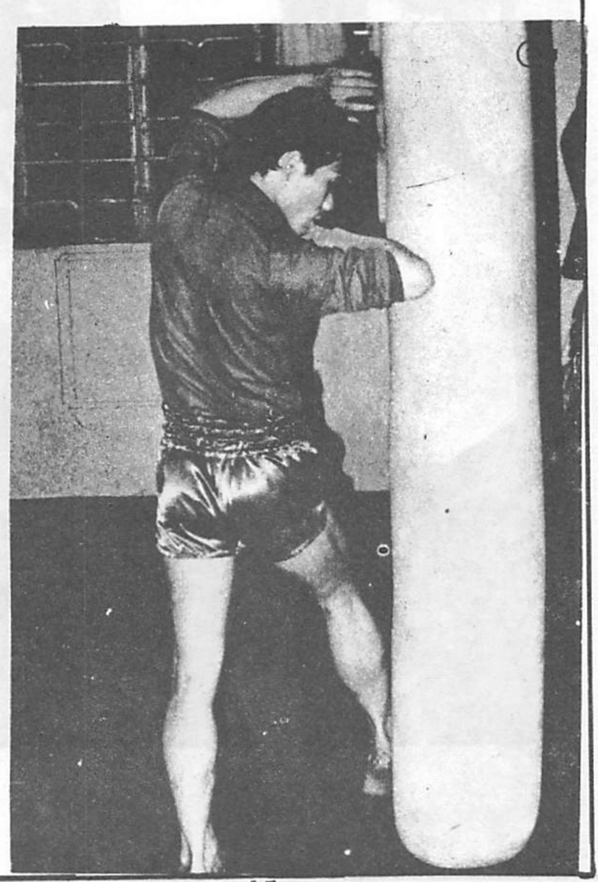


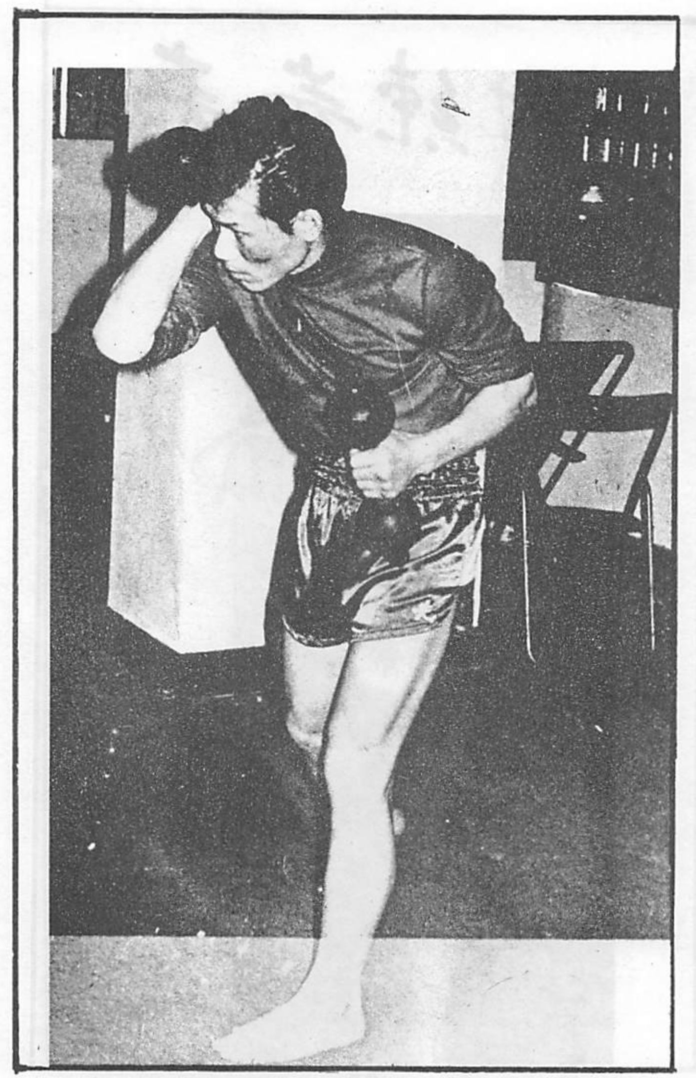
車身動作做好後。進而練習肘擊沙包。及走步之練習。

泰拳練肘

②A

泰拳練肘





泰拳練肘有什麼考驗

（如圖一）打沙包也要練得其法。假如在肘擊沙包時偶一不愼便會受到皮肉之苦。千萬記得打沙包時肘與沙包接觸的地位要多一點。反過來說假如打人那便要自己的肘尖與敵之重點打擊恰可。究其原因，假如你在打沙包時肘尖與沙包剛剛擦過。你肘尖的皮一定爲沙包的粗糙的帆布擦破。弄至損傷。打人便不同了。打人用肘尖拼命地撞去。會在一招之下重創頑敵。

在練習打沙包的同時。初時僅以橫肘練習。純熟之後，可多打幾式㐃肘，斜肘，托肘，後肘。腰與步要配合。以小三角步最爲適合。（圖二是練沙包時之步法。）

以上各式基本動作練好之後。便要留意腹肌的彈性。要知道肘的運動以腰力最大。假如腹肌沒有好好的鍛鍊。勢難發力。怎樣鍛鍊腹肌與腰部之彈陳有倫師傅介紹要揀對腹肌很有幫助的運動。第一

泰拳練肘有什麼危險

是利用腹肌板。在板端以柔軟繩索繞以繩圈。練習時，將腹肌板斜斜憑着。雙脚穿進腹肌板。頭部倒臥。練習時，用力將頭部挺起。力向板端曲去。這樣初練時是非常吃力。腹部初時感到吃不消。不要驚慌。漸漸便會習慣。（圖三）

玩雙環也是鍛鍊腹肌的重要運動之一。雙手緊握鐵環，全身向上提起。進行運動時，不斷要將身體向上提起，力勁透脚尖。（圖四）

以上各動作練習得好後。便是談到用的方法。用肘不同用拳。用肘要講究搶機。泰國拳師有關於用肘的用語。大概說：「人打我。我不給其埋身。我打人。設法取其身。」則是說設法打埋身肘，由此可見用肘是向險求勝。同時在泰國拳師來說：矮人因身裁短少。用肘是其所長。

肘衝撞力雄。是可以用來擋脚，消拳。以横肘及斜肘，多用來擋脚。假如敵人以横脚掃頭部及中

泰拳練肘有什麼危險

路，即可以橫肘擋之。因肘力沉雄，橫脚絕不會佔到便宜。（如圖五）。對方右脚攻來。即以大肘托之。

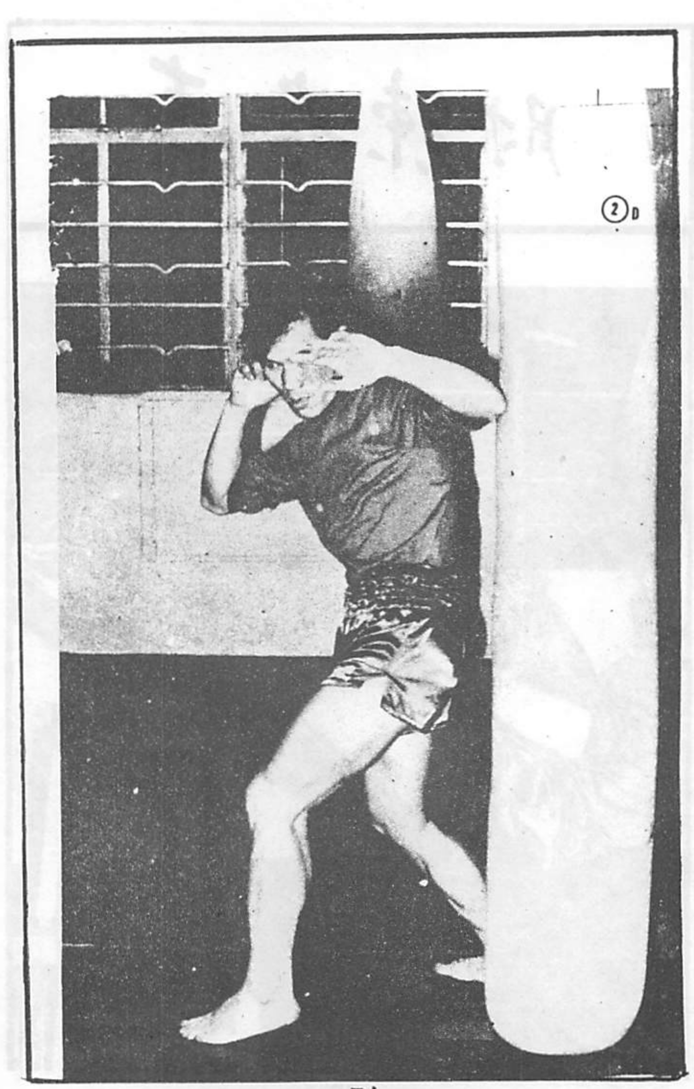
後肘運用。是在敵人急攻之際。則以小三角脚法躍至敵之後方。以後肘向敵背部襲擊。此招非常險辣。（如圖六）

以肘破膝。其法如一。假如敵人攻來之膝由兩旁斜斜撞入。高至胸前，也可以俟機搶步標入敵身，以肘撞膝，肘的骨骼堅硬。假如一舉中敵，定使對方脚步痲木。失去戰鬥能力。（圖七）

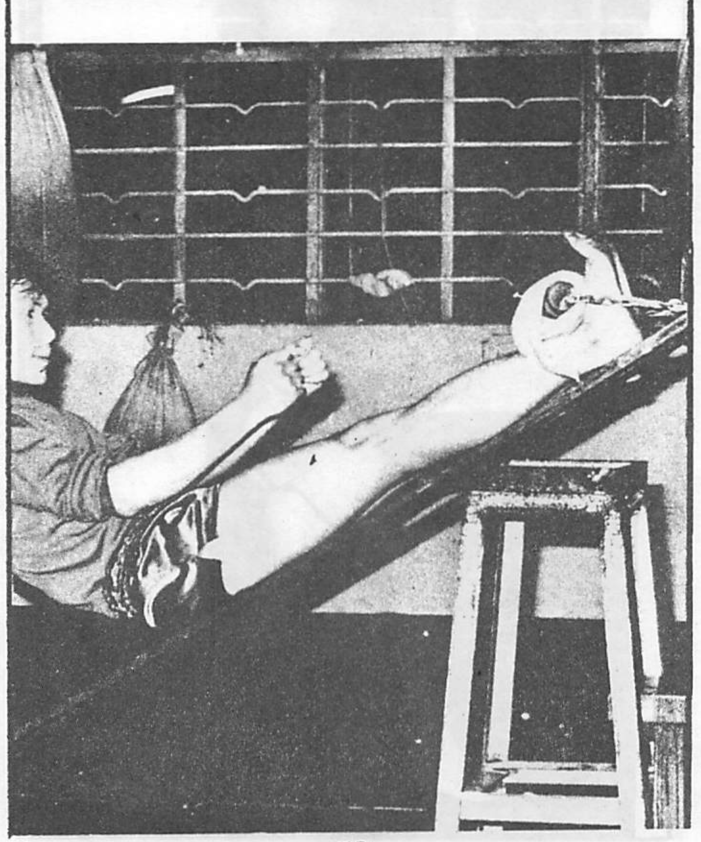
以肘破直拳及鈎拳，更容易得到便宜。無論敵人以上、中、下路之勾拳及直拳攻來。用肘者僅將腰一扭便會消去來勢搶着先機。（圖八）

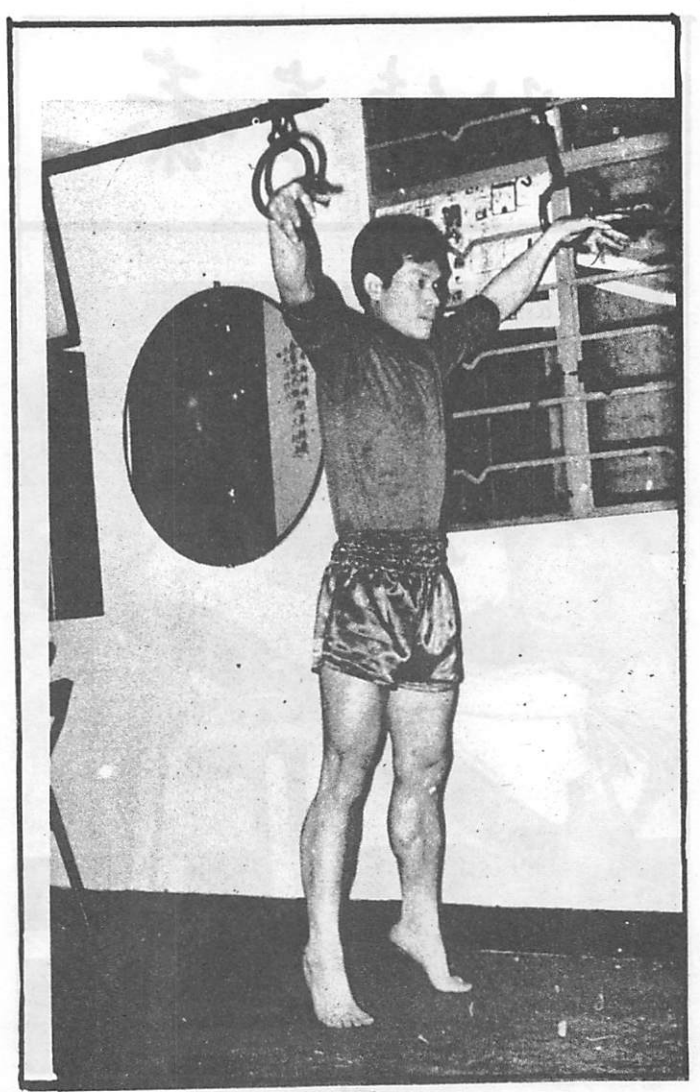
泰拳練肘

② c

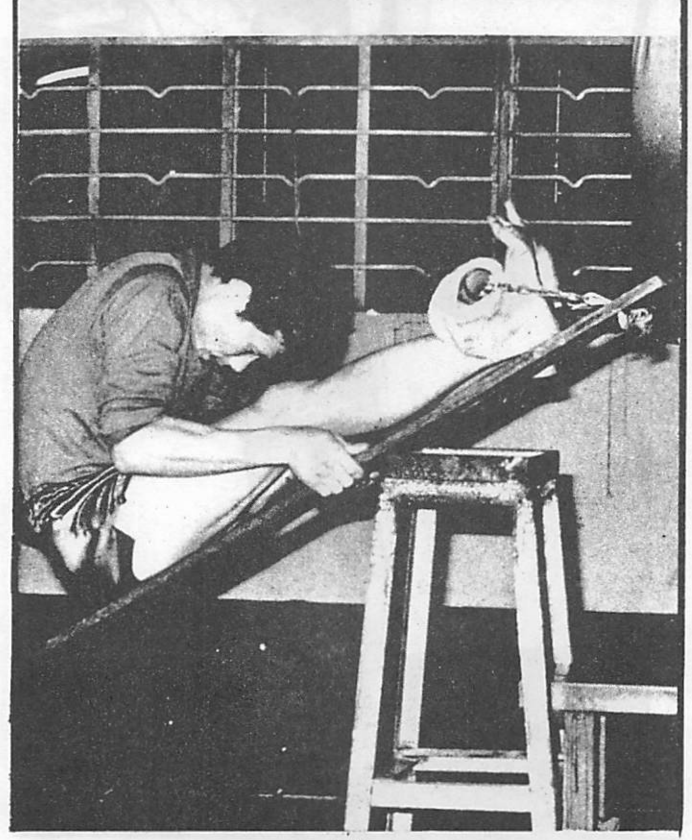

2 D

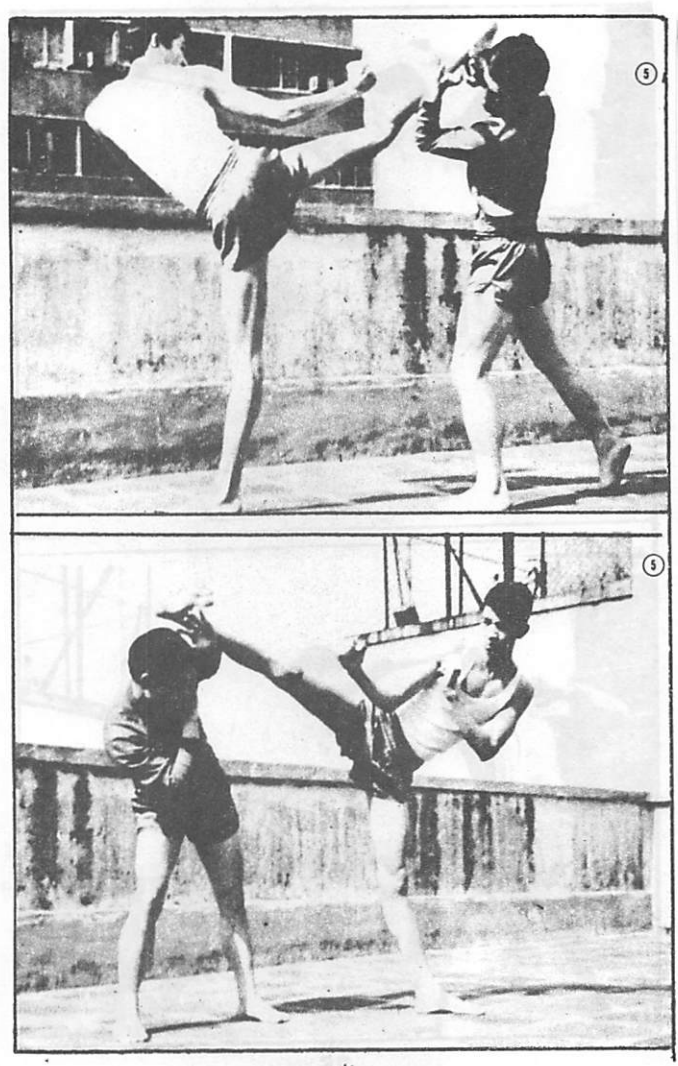
泰拳練肘

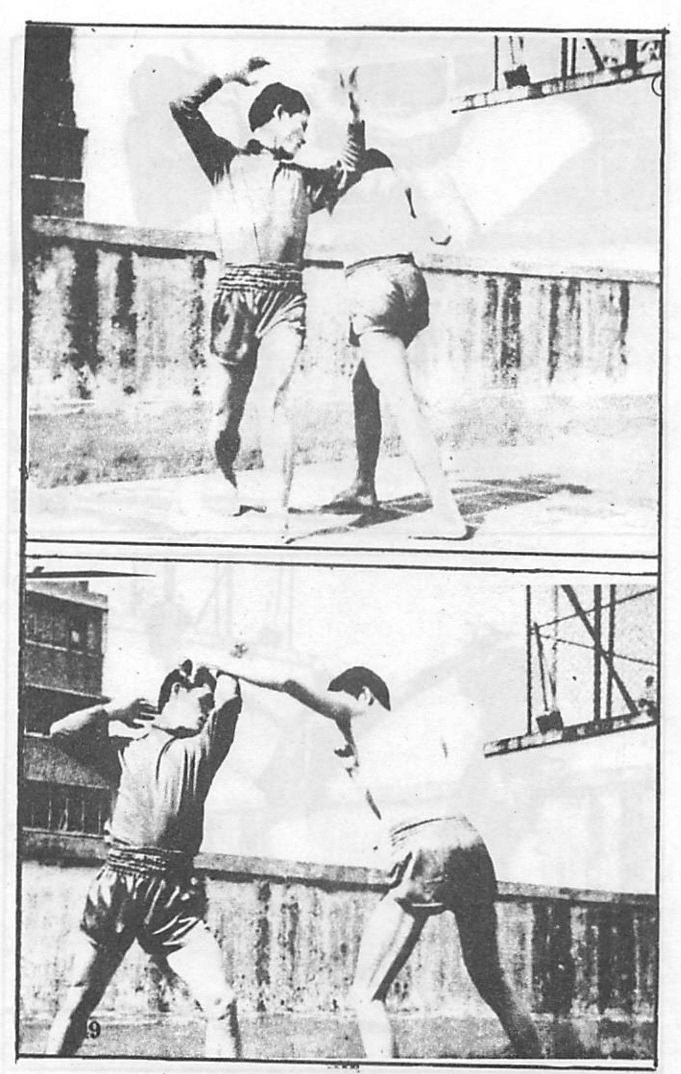


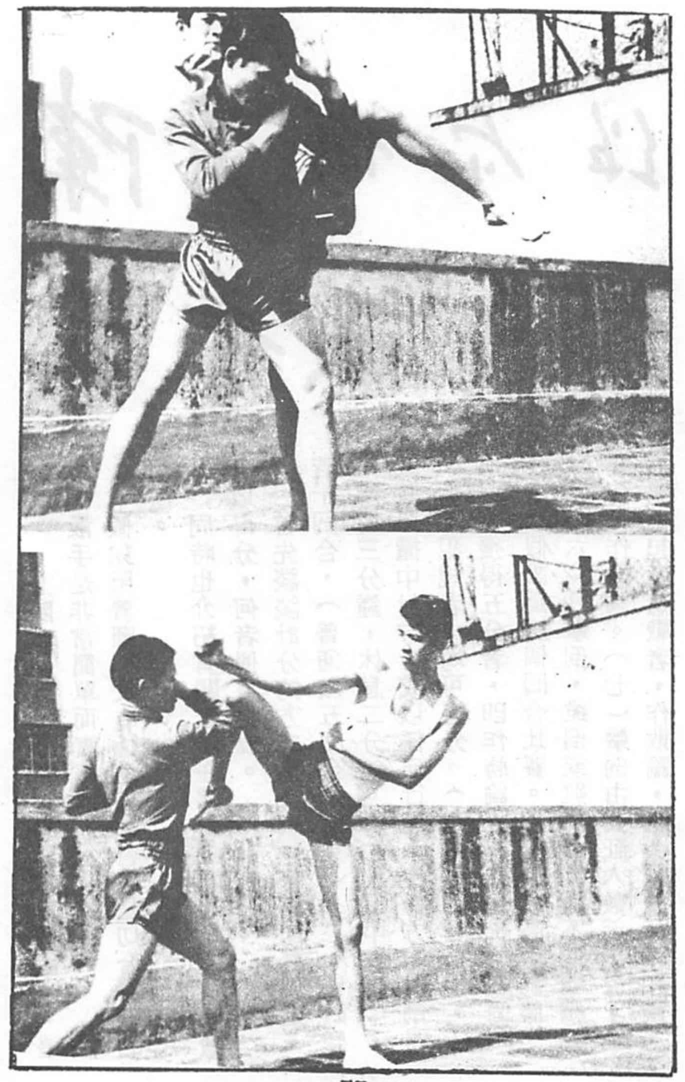


泰拳練肘




5
5





陳有倫介紹

泰拳散手

陳有倫師傅介紹有關泰拳二個散手。這二個散手是非常簡單而實用。

假如照着圖片及有恆地去練習，是切合實際的用法。

同時也介紹有關泰拳在擂台上的規矩。及何者可以得分，何者便是犯規。

首先談談計分的方式。（一）每場比賽規定，若干回合，（普通以五回合是常見）（二）每回合是限時三分鐘，休息二分鐘。(三)凡擊中，踢中，或膝肘撞中對方，或以任何行動，使對方能力削弱，而不犯規者，均可得分。（四）每個回合中，任何一方獲得五分者，即作勝論。（五）統計五個回合中（假設爲五個回合比賽。）得分最高者爲勝（六）凡擊倒，跪倒或雖挺立，而不能繼續比賽時，作敗論。（七）擊倒由公証人數至十聲，而不能再起而應戰者，作敗論，隨仆隨起，作和論。

（八）凡被擊出擂台之外，負一分，由公証人數至十掌，而未能及時回擂台，作敗論。（九）鐘聲發出响號，表示一個回合開始，而其中一方不能繼續應賽者，作敗論。

至于犯規動作。是非常嚴謹者。

（一）將對方擊倒後。仍然續行毆打，拋擲，撐擊，或向對方吐痰，口咬，足踢等是作犯規論。

（二）插對方之眼部，或以掌或指，都是犯規

（三）用擒拿手法，反扭對方關節。

（四）用脚或者用拳向對方下陰攻擊。

（五）鎖對方的頸部也是犯規。

最後談到裁判問題。

每場比賽，須由一名公証人，二名或四名裁判員主持。公証人在擂台上，具有最高權力，其決定不能更改，裁判員在擂台之外，協助計分。

回說陳有倫所談，關于泰拳鱷魚尾，是有許多

飛撞膝的使用方法

陳有倫介紹泰拳散手

方式，因爲在與別人對陣的當兒。是絕無可能一下便使出鱷魚尾的絕招，使用鱷魚尾的招數是要在適當的法度中求現由陳師傅與其高足合作演式示範一招鱷魚尾。

這一招鱷魚尾首先以直拳作誘招。圖一：由陳有倫發左拳身體重心放在前腿。右後脚以撐力，右拳護胸，對方以右拳架着來拳，是在陳有倫之外橋」，右手護胸。

圖二：爲短褲者以爭取先機。看準陳有倫中路大開，急提右膝順勢上前向陳脅部撞去。由于有一長長的距離，可以使用腰膝力。勢挾雷電，陳有倫以左拳落空。而對手使用撞膝，向自己的脅部撞來，陳以距離太短，無法閃避。急以後腿以膝破膝方法去消解。左拳回顧，右掌批出，與對手成了對力」。

圖三：短褲以右膝爲陳有倫消去，以連環膝撞法施出。車腰以左膝打出。陳君也以左膝消去來勢

，成了平手。

圖四：爲使用鱷魚尾之轉勁式，陳君以連攻皆失落。而對方胸部大空。陳有倫君知道機會來了，他順勢移形換步，將右膝轉身向後踏着。

圖五：陳君以迅速的身法，將身體重心移在左脚，踏實左脚迅速向後胸部蹬出。這一招身地滾動，使對方莫測靈機，瞬息之間便會中着，也是使用鱷魚尾的另一方法。

飛撞膝的使用方法

另外一招是飛身撞膝，使用這飛身撞膝，是具有豐富的彈力，才能完成使用，否則便不行了。

圖六：陳君與其高足易地而處，是由短褲者首先以右掃腿向陳有倫的太陽穴。脚高與眉齊。陳有倫含胸拔背，以角睜消弛來勢，是恰到好處。

圖七：短褲以掃腿將陳有倫的銳意打低了。在此的同時，短褲急衝前將重心擺在右脚。左膝連向陳君面門猛撞。陳君以不變應萬變。右手抵住來膝。

飛撞膝的使用方法

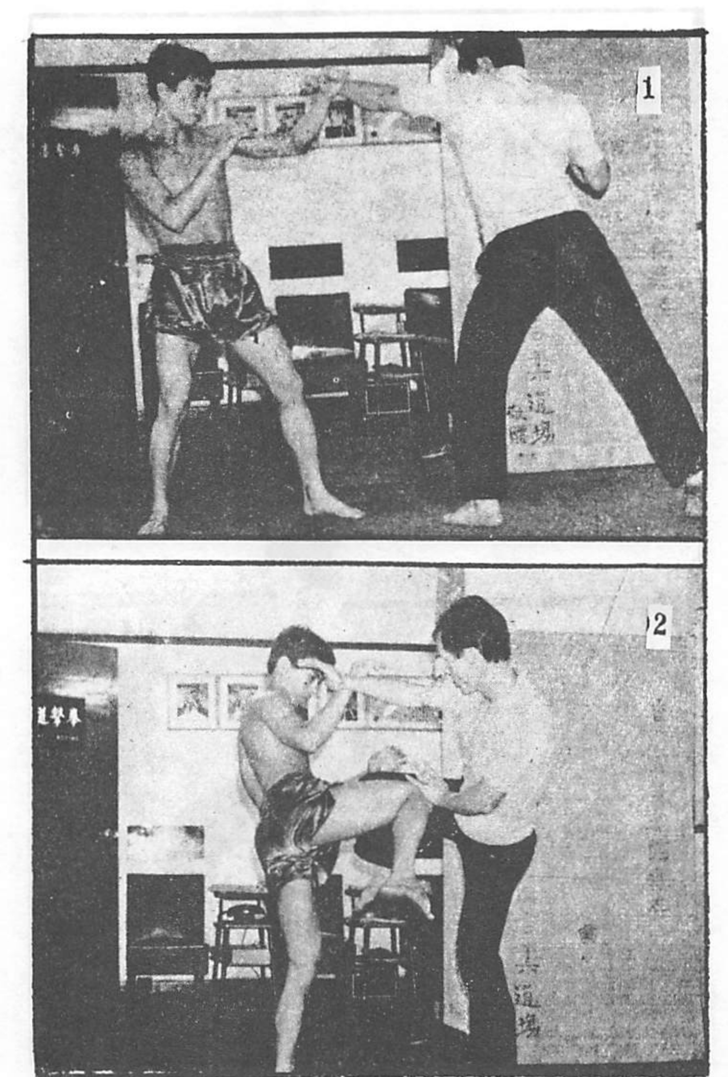
圖八：陳君以掌接着來膝之後，恐掌力不夠，以髀為輔。

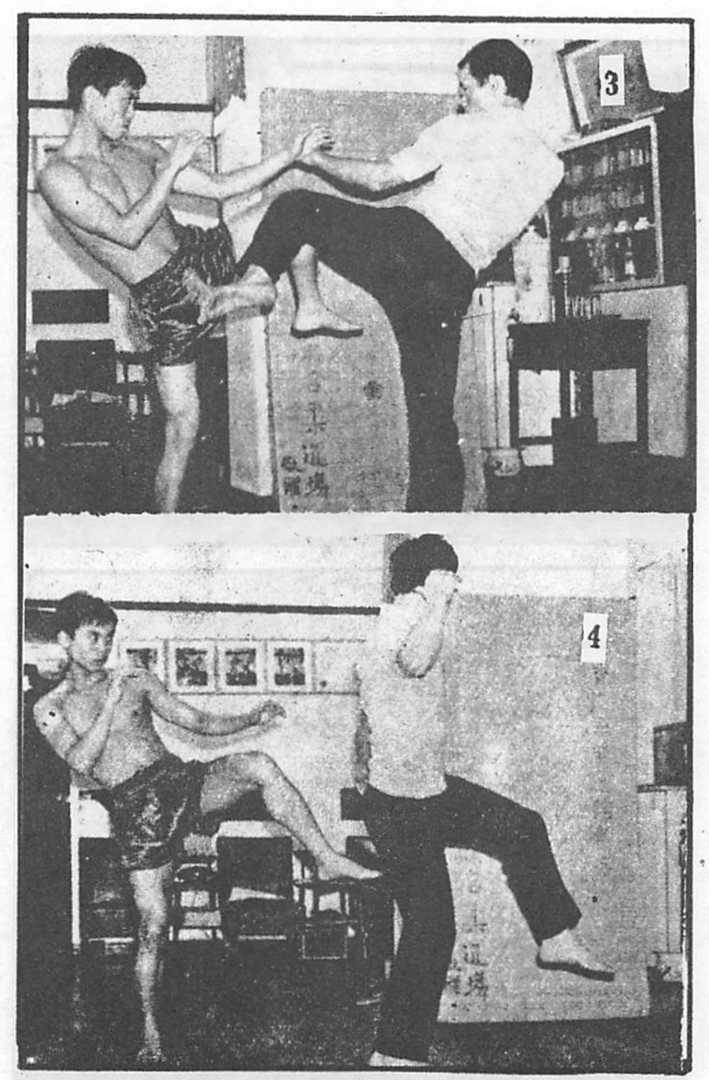
圖九：陳君急以左批掌向對方胸部批出，對方也以左髀抵着。

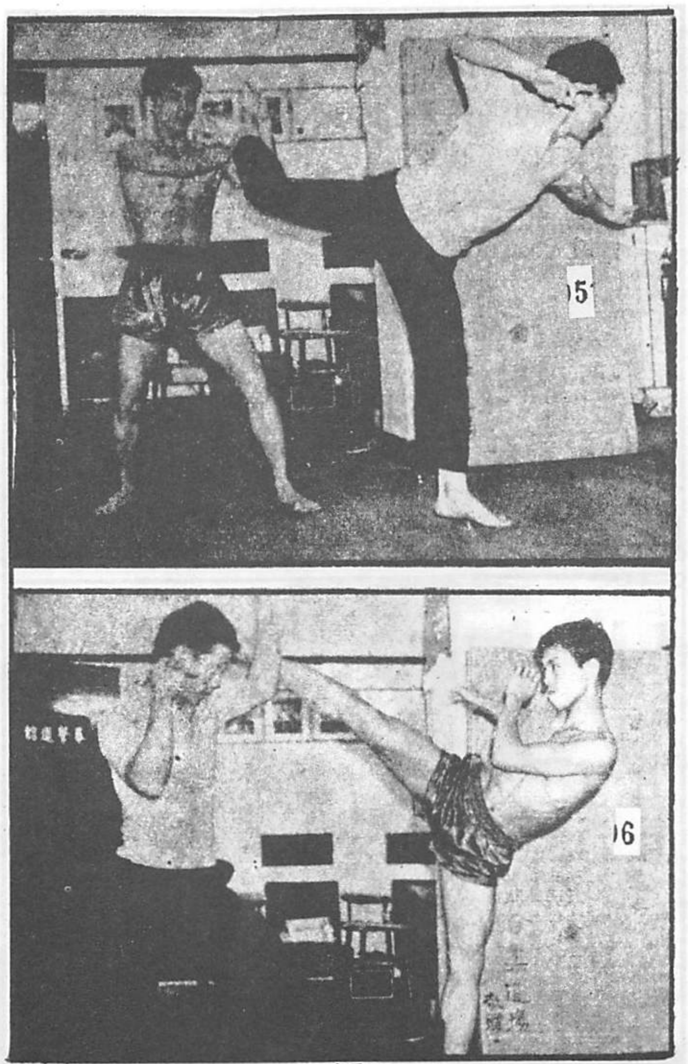
圖十：陳有倫以自己是側着身，腰部的活動能力便會增大。因此，陳君乘機車身以右脚向對手的脅部掃去，要快要走。

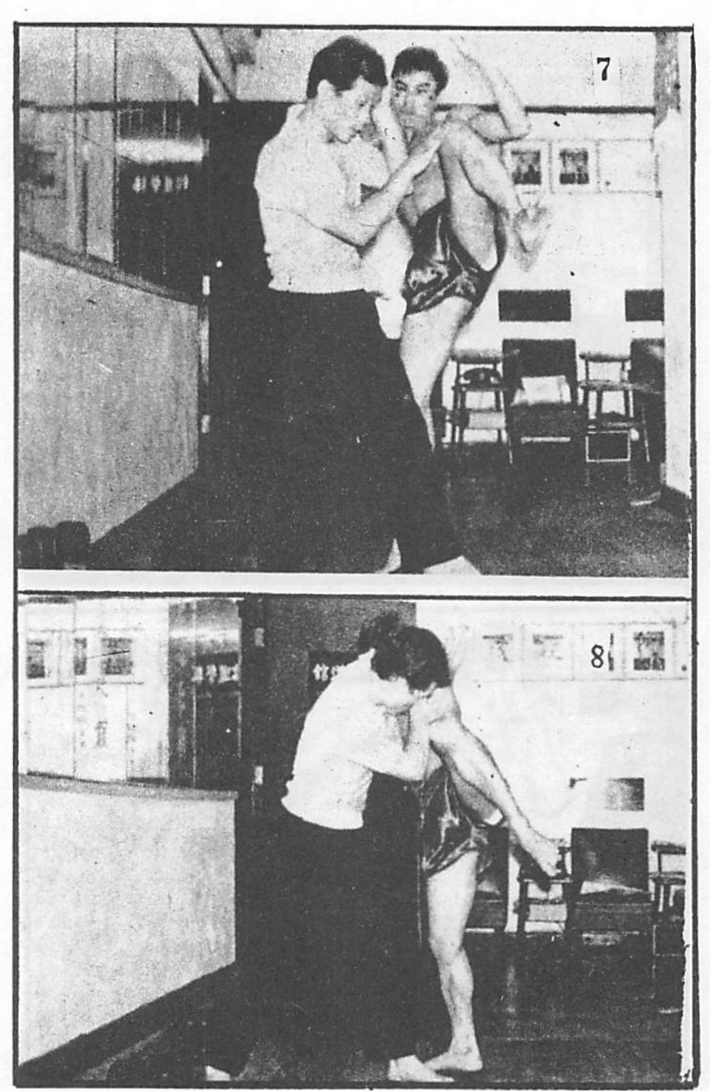
圖十一：陳有倫的左脚命中對方的脅部後，得勢不饒人，陳君以深厚的跳彈力左脚脚尖用勁一彈，身體凌空而起，左膝蓄勁，如箭之將發。

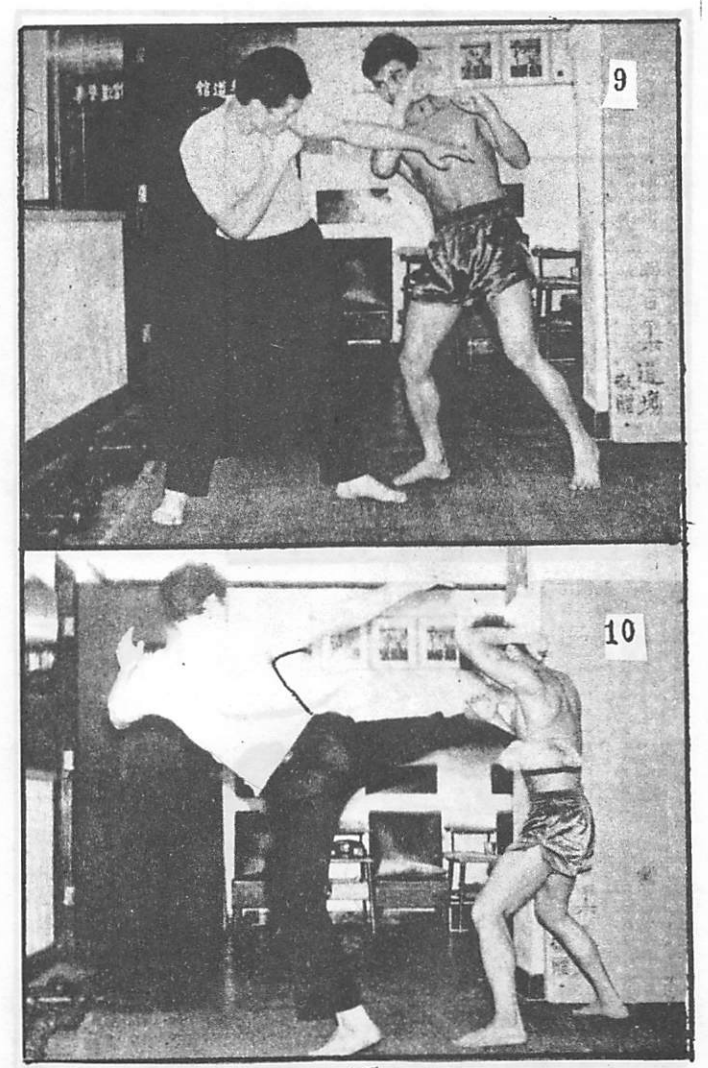
圖十二：陳君以左手抓着對方的膊頭，左膝乘着轉動之勢，向對方之腹部撞去。

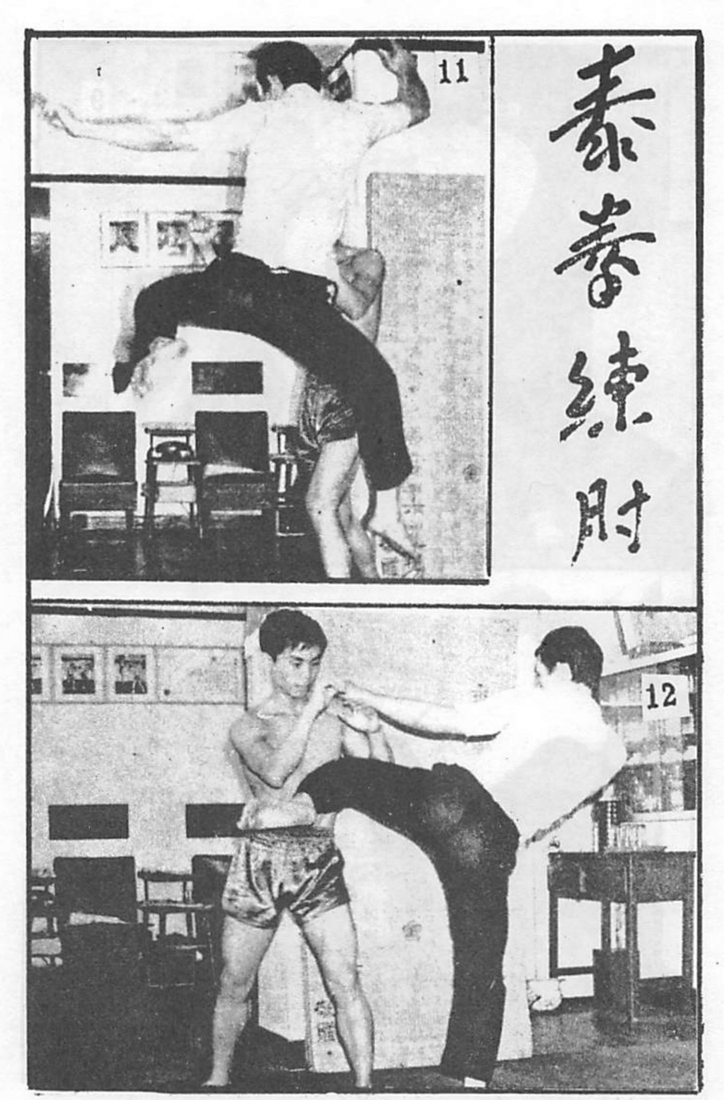

1
2


3
4




7
8


9
10


泰拳練肘
11
12

鱷魚尾的使用法

泰國拳的鱷魚尾使用克敵的招數，及以脚破脚的訓練方法。

通常腿法以泰語稱之爲「笛」，是音近「踢」在「笛」字的範圍裏有擺，蹬，反踢掃各法方式。

蹬腿也可以分爲好幾個方式，大致上以足跟取敵。

鱷魚尾這一招也可以稱之爲反身的後蹬腿，是含有多方面性，反蹬腿的出擊軌道是橫橫由下而向對方的上門掃上。但是一定要用脚跟向對手撞。

由於在車身及膝部之擺動。這一招的勁道是非常沉重，假如被一擊即中，那麼受擊者一定傷勢很重。

在甚麼時候才能使用這一招鱷魚尾，同時怎樣去練習，及心理上之準備。

如此種種都是要學者細心去捉摸，及要了解使用鱷魚尾在筋骨上的鬆弛及鍛練。

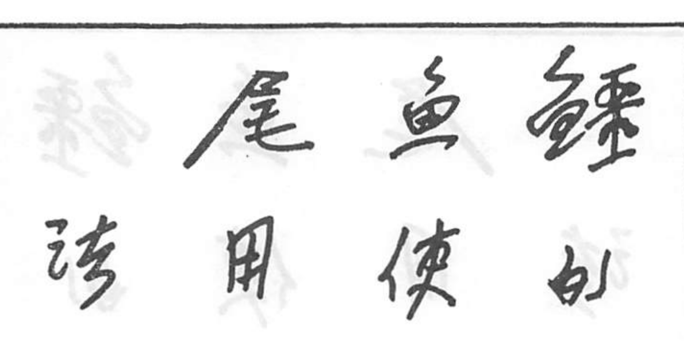
鍾魚尾的使用訣

再說無論中西拳藝。一個心理上的準備是非常重要，因爲這個心理上準備淺說便是碰上對手的出招時，或者自己發招攻擊對手後接連着是否要繼續作不斷的出擊，或者在短速的時間中能夠看得出敵人的虛位。馬上不容對手有分秒上的回力的出擊。

舉一個例子說：普通一個沒有充份作心理上之準備，他的意覺反應一定呆滯。一拳撲向敵人的面門處打來，假如對手猝不及防。被中拳受創。那麽沒有心理準備的人在對方中拳之後，他便呆着，不知所措。在這個情形中，發拳者很可能在呆着的一頃，而對手便會乘時反擊。這以能出拳命中對手而言，假如話得反過來，發拳而落空，擊不着對手。而自己這個時候便會露出很大的弱點。假如沒有心理準備，反應呆滯。便會一陣茫然，不知所可。那麽如果你碰上一個頑敵，你又會吃虧了。

所以要訓練拳術，一定要多些和人對拆。磨練

你的下意識反應。作好心理準備。



泰拳的鱷魚尾在甚麽時候使用，及以脚破脚的方法。

鱷魚尾便是後蹬脚。使用的場合是在自己與對手有四尺左右的距離。

使用的動機大致上是有兩個，第一個動機是當你使用掃腿襲擊對手時，設若左腿被對手刪去，或者對手閃去。發脚的去勢一時難收，且對手在閃避自己的脚時，身體偏側，那便是使用鱷魚尾的機會。馬上借着剛才的轉身力勁。將脚擺向右方踏去。但是在左脚還未落地着實的當兒。利用腰肢豐富的反彈力。右脚在車身的同時由前向後蹬去。是以脚跟。

由于轉動的位置幅度很大，對手雖然會退後閃避，但是在快如流星的一霎。對手便會中招。

使用鱷魚尾是要腰肢的跳彈力好，否則便不容

鱷魚尾的使用法

易使出。

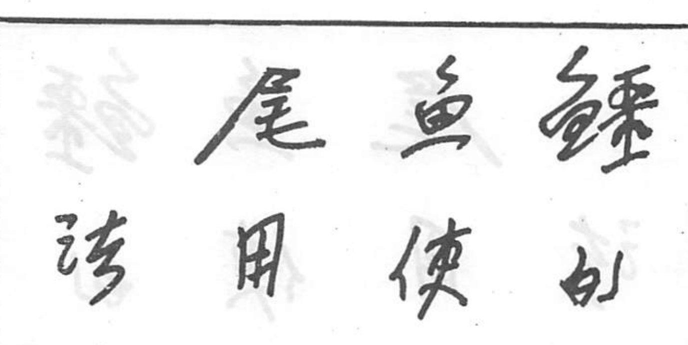
羅二個使用鱷魚尾的動機動作如前。但是有心誘敵。左脚向前前掃是誘招，鱷魚尾是他的目的。以脚破脚，便是以脚去剷對手的脚。因爲有許多脚都是專向腰際下部進攻。

這些脚法類似國術的寸腿，對付這些脚法是不宜以手去抵禦，因爲假如你以手或肸去抵禦。你便要俯着身子去接招。俯着身子便會影响自己的步馬不靈活。所費的氣力要大。

耗費氣力大。而對手却是從容中道。是一個敵徵，因此在泰拳來說。他們多以脚破脚。比較切合實用。

兹將陳有倫師傅和其弟子試用鱷魚尾的精彩圖片解說：

圖一：左爲陳有倫。右爲其徒，兩人對峙的準備式。



圖二：黑褲突以右腿向灰衫的太陽穴，耳門掃來。脚起得很高，黑褲着地的脚是趾尖向外，雙拳護上。而灰衫急以左手將黑褲之脚拍去。

圖三：灰衫以連消帶打的之法在拍去黑衫的脚後，急偏身左脚踏前半步。車腰以左直拳，向黑褲面門直撞，右手護胸。

圖四：黑褲見來拳兇猛，不欲與之力敵。右脚向右邊落下，身體跟着向右方移去，以右切掌攔着灰衫的左拳。而灰衫見直拳被攔，暗地將身扭去後方，準備以車身偷位。

圖五：灰褲在偷位之後，急車身並將身體重心放在左脚處，右脚在車身的當兒，借着身腰的彈力，猛然向黑褲的背部掃去。以脚踭，假如一擊而中，便奠定了勝局。

圖六：是以脚破脚。黑衫側面以側脚向灰衫下部襲擊，灰衫亦以左脚側提，刪去來勢。

錘魚尾的使用法

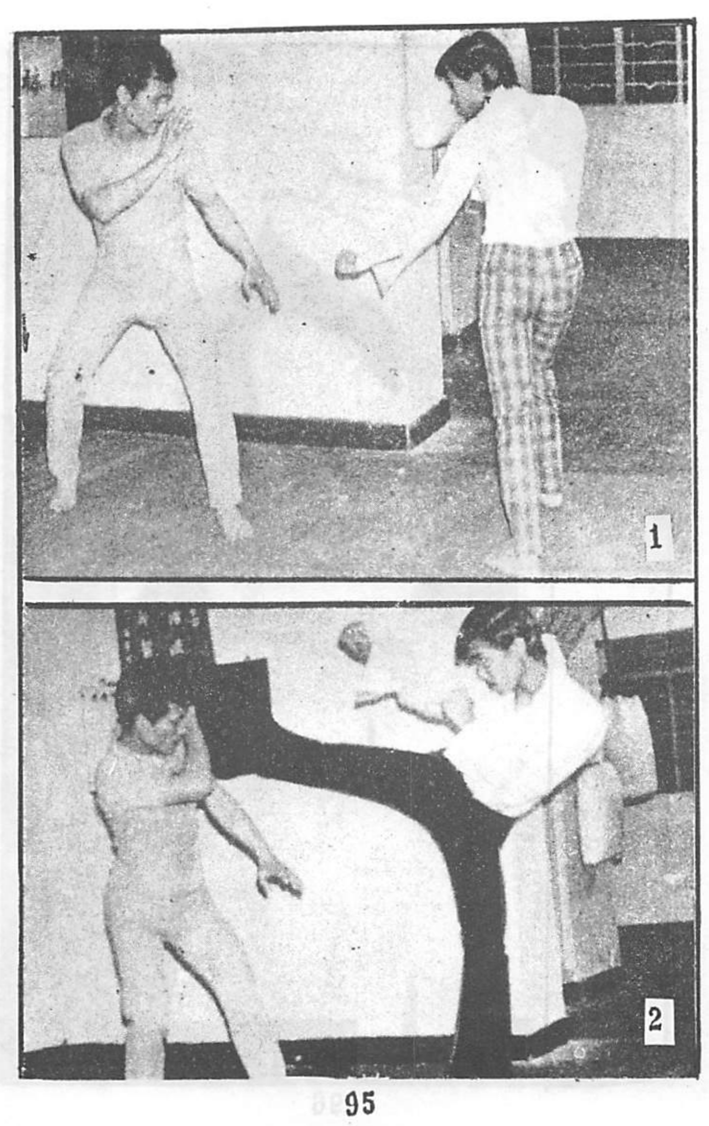
圖七：灰衫以消打的方式。在刪去黑褲搶攻之時，腰胯一伸，順着這個勢。以脚跟向黑褲陰撐去。而黑衫亦以膝抵住灰衫的來勢。在分寸之間也可以搶救。

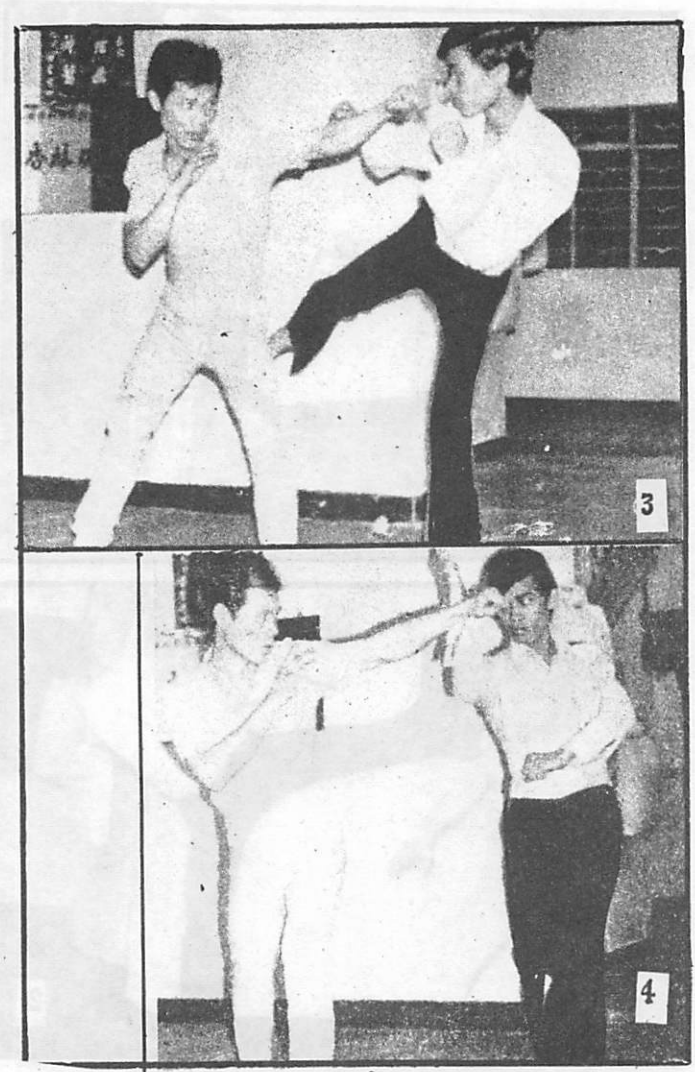
圖八：灰衫以一招搶攻不着，便以轉身將身體重心擺在左脚。右脚接連向對黑褲的寸腿處襲取。

圖九：灰褲作連串進攻，將右脚落地作實，左膝及左直拳雙重進迫，黑褲也以左手抵着灰褲左直拳，右踭抵着灰褲左膝。

圖十：灰褲以一招落空。急以進前半少。右手欲勾着黑褲頸部將之拉回來，右膝命撞。黑褲以左手扳去勾頸之手，右膝消左膝。

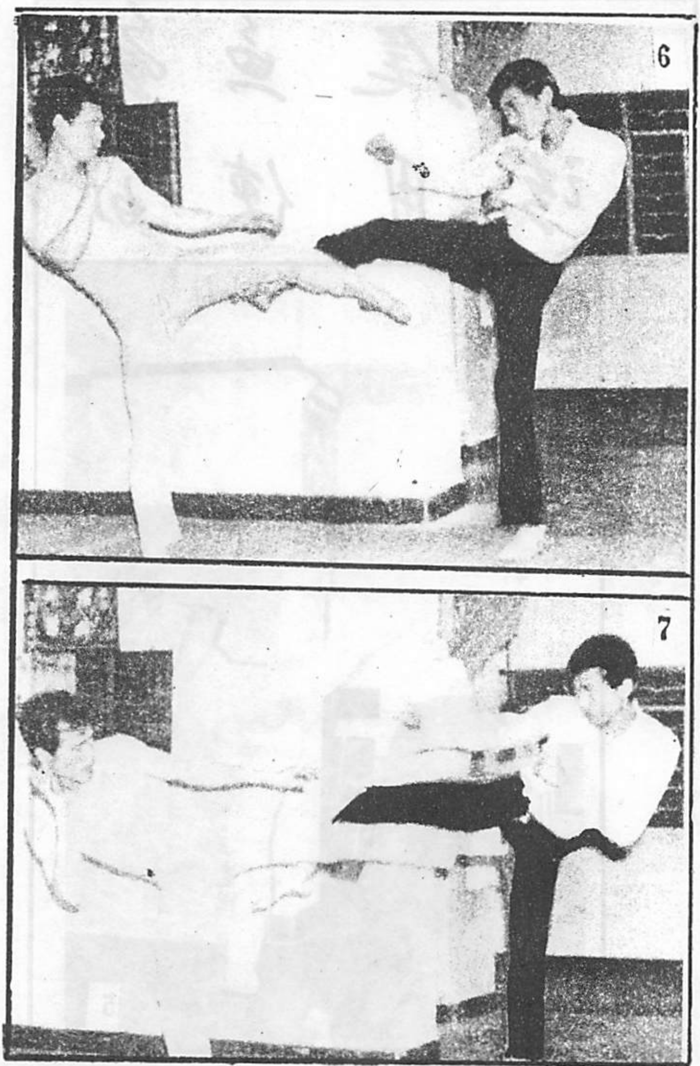
圖十一：灰褲以對手身體已傾側，右手失勢。便車身，左拳挾雷電之勢向黑褲下顎命擊，而黑褲下顎雖中拳，而在灰衫左拳向上衝，脅下大虛。黑衫的右拳便向灰褲的脅門擊去，成形以一對一。


1
2



鍾魚尾的使用法

5


6
7


8
9
鰾魚尾


錘魚尾的使用法
10
11

以什麼招數 矮人勝高人

世界拳王爭霸戰，

傅利沙取勝是夾雜一點唐拳，搏鬥過程中，傅利沙以靈活的身活，及以勾拳襲擊奇利的臂臑，決盤，氣門等穴道。奇利雖然身栽高大，佔有優勢的條件。惟是被傅利沙有戰略性之法則。奇利雖勇，但氣門受襲，影响腰的彈力，膝部酸軟。同時更直接影响大腦神經。反應呆木。失去部份作戰能力筆者就這個矮拳手什樣去對付高拳手的方法。高拳手什樣去應付矮拳手，打埋身波問題。問及陳有倫君。同時更要求陳有倫師傅演式，以泰拳的法度，什樣的矮人去應付高拳手，拳長脚猛方法。高拳手什樣去應付矮拳手蠻衝進腹地秘道。

陳有倫師傅說：矮人對高人，最重要是要搶械，何爲搶械？便是看準高拳手在出手而未及收回的一霎那間，偏身以雙手及踭掩護着頭、腦、太陽耳門穴兩旁，冒險衝進。假如在一衝之下。身位與對

以什麼招數矮人勝高人

手距離拉近。那麼矮人便以左右勾拳，猛打對方之氣門。對方氣門被襲，便會方寸大亂。矮人便可以乘勝追擊。那肘和膝便如兩點的攻擊對方，一招之中便會置敵人敗局。

陳有倫師傅更提出奇利對傅利沙便是取用貼身戰，奇利被傅利沙攻擊左右氣門。奇利已覺氣喘手軟。呆木無神，反應遲滯，在拳王爭霸戰中奇利在第三及第四個回合時，奇利的反應及作戰力尚可應付，但奇利不時憑繩圈養氣。惟至十三回合中，奇利可能被打到氣門太多。身體的反應更是便呆木不仁。拳力的霸度大減。傅利沙懂得捉奇利的路，在第十五回合中，以左勾拳中對方的頸及背部。即中國穴道是決盆穴，奇利猝不及防，重心突失，便倒在地上。這一跌便奠定了傅利沙的勝局了。

筆者曾詢問陳有倫師傅，到底高人和矮人對搏，體力與拳法是相等的話，是那一方佔優勢，陳師

以什麼招數矮人勝高人

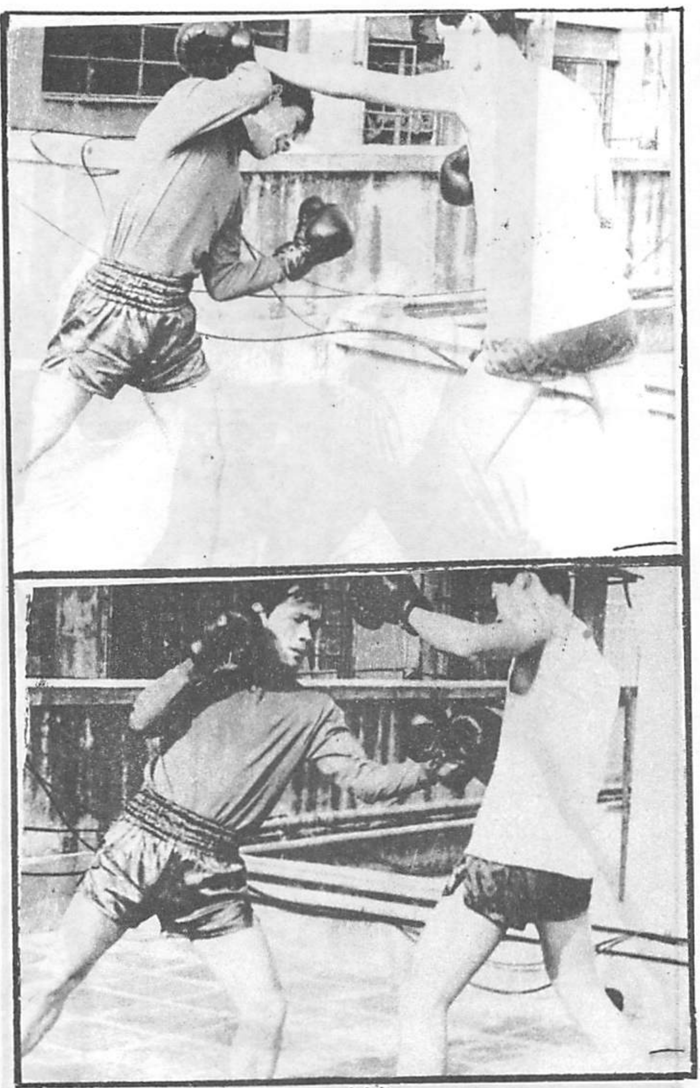
傳說：在高矮兩方的功力是悉敵的話，那麼高人要比矮人平宜得多了。我們以世界拳爭霸戰來說，奇利是高過傳利沙三寸半。手的長度是寸許。傳利沙雖然能戰勝奇利，惟是在傷勢看來，奇利的勢較輕，而傳利沙傷勢頗重。他的雙眼已經腫瘀。要作一個長時期的休息才能康復。這便是一個很好的例證。

現在回說高大的拳手什樣去抵禦矮人的打茅波。

陳有倫師傅提出其有價值之意見。他以高人要對付矮人的滲透，首先要有熟習而靈活的肘，腰修得曲度很好。假如矮人要向高人的胸腹進迫，應以左右肘掩護，或在矮人身位未迫進的時候，以腿撐着對方的脅、腹、腿部。使矮人不能順利滑進。總然之要和矮拳手打離身。儘量利用自己手長脚長的優勢。

以什麼招數
矮人勝高人

第一組：圖片說明灰衫以勾拳打白衫以左手拍其左勾拳，圖A。白衫恐灰衫乘時進擊。在消打之間。左直拳直湊對方面門。企圖迫使灰衫轉到招架那一方面如B圖。矮拳手乘着白衫右脅門大開，偏身以肘擊對手之右脅部，如C圖。白衫急以膝威脅對方的脅部，左手搭着對手之頸部。右睜可乘時撞下。





泰拳最忌
破撲頂

略談談泰拳之比賽儀式及泰拳拳手對外的禁忌，然後再由陳宥倫師傅與鄧先生、徐慶憲、謝漢寧、陳惠敏諸君子分爲三組作背後受擊，以泰拳消解對方演式。諸君子俱對泰拳宥深入之認識及練習。每演一式。無論用脚與出拳。在時間上的搶機非常恰當，速度與反應是非常敏捷。

陳宥倫師傅說：泰人迷，每一隊拳手在開賽之前，必宥祈禱儀式，配以音樂。

比賽擂台與西洋拳的擂台一樣大小，拳師登場，各披戰袍，好像西洋拳的一樣。但異于西洋拳者爲每人頭戴聖圈，（又曰望功）。拳手先向觀衆合十爲禮。然後擂台之旁奏出「戰鬥之歌」，兩方拳師聞樂起舞，在擂台上祈禱膜拜。

由于各人的師承不同。因此各拳手的膜拜形態則各異。如獅子、猴子，蝎子派。都是仿着那種動

泰拳最忌被摸頂

物的形態而造成膜拜的動作。

因此他們有的跪地埋首不動，有些隨樂舞蹈，有的雙手掩面呆立。有等舒足舞拳不一而定。

據說他們此作用是有二種因素，第一種在迷信而言，他們口中唸唸有詞，乃向祖師祈禱，預求成功。其次以科學化的解釋，便是他們在拳賽之前。來一個熱身運動。使週身遍體的筋絡得以舒展。血液上的運行得到了適當的調節，同時在精神上有充份的準備。

關于禁忌，他們的拳手認爲在大賽開始之前，女子不得接觸擂台，他們認爲女子的手是污穢的。她們的污穢手觸及擂台時，便會使他們的祖師不能顯靈了。

其次便是拳手在賽前忌與婦女行房及接觸，也是污穢莫近。

最後泰拳的拳手在戴上聖圈時，切忌被人摸頭

泰拳破 最忌摸頂

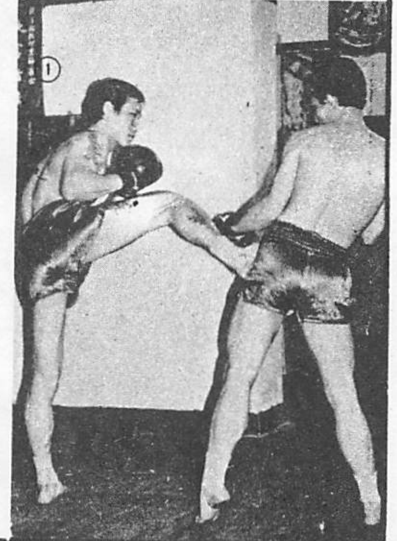
。他們認爲是不吉利，假如你不知忌，動手摸其頂，那麽至愛親友也會反面無情，大動干戈。

囘說假如碰上有人在後邊突擊，在泰拳方面什樣去化解，這一組由鄧君與徐慶憲演，應付後襲是一件不容易的事。因爲每一個人都沒有後眼的。

泰拳

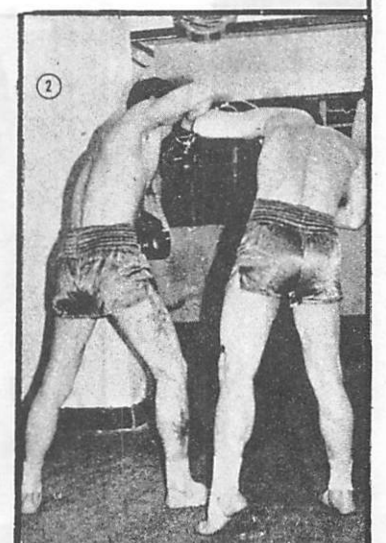
由陳宥倫師傅與陳惠敏、謝漢寧對拆關于西洋拳手泰國脚的拆法。陳惠敏、謝漢寧兩君不但對泰拳有研究，且對空手道，西洋拳研練甚精，兩君體形如胸肌，雙頭肌，小腿鍛練得很好，在對搏時，反應與勁力都是一流高手，左方陳惠敏君先以右脚命取右方陳宥倫的脅部，首先以搶殺機會進迫，右方急以右拳扳脚，消去來勢，如圖一。

最忌破撲頂



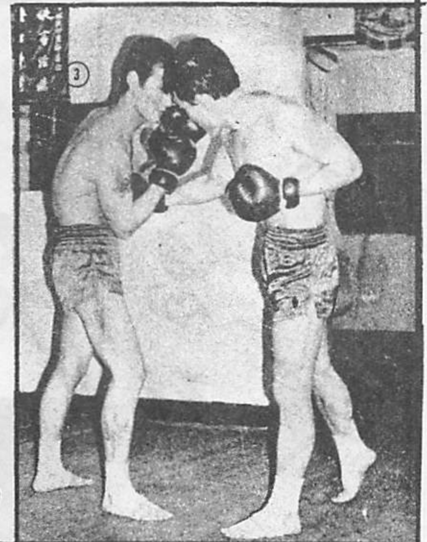
泰拳最忌被撲頂

圖二：左脚被扳去，身體向前俯衝，爲着分秒必爭，在右脚落空着地一霎那，右踭同時向右方面，耳、太陽穴凹下，挾雷電之勢，右方急以右撞踭消弛來勢，形成平局。



泰拳

圖三：右方陳宥倫君看準左方胸脅部太空，急以右勾拳直取左方氣門，重心移在左脚着實，右脚輕輕提起，蓄宥發脚之勢，而左方以右肘及徧身護着中綫。



最忌
破
摸
頂

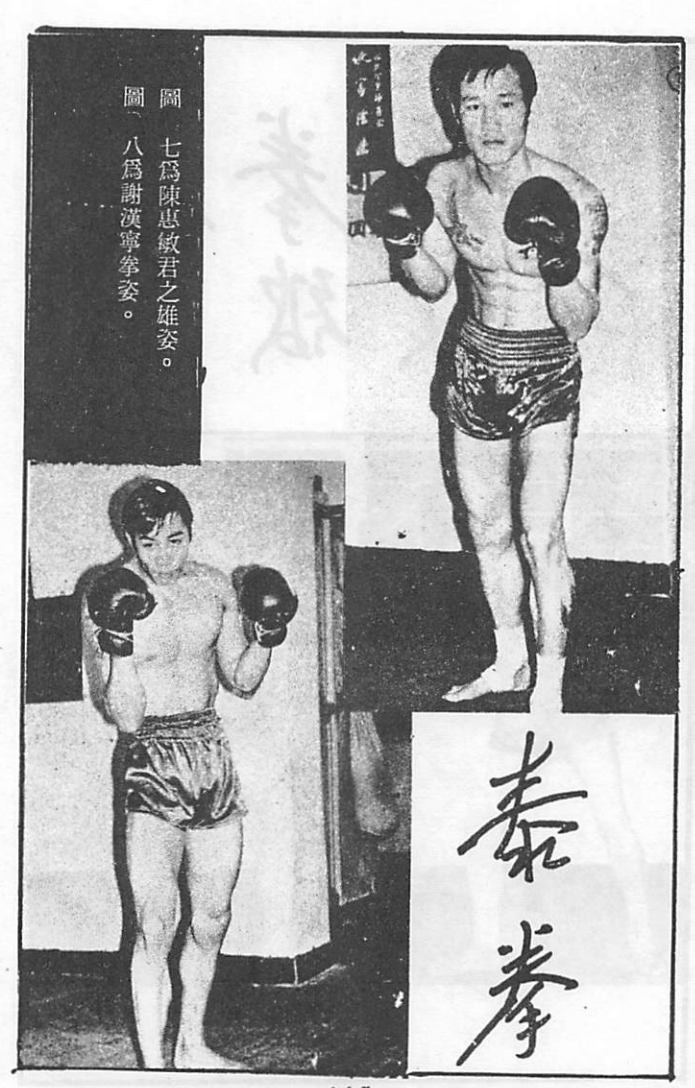
最忌
破接頂

圖四：左方在被及之中求取主勢，在左方消去勾拳之頃，身體微微向後一仰，右腳向左方陳君頭部橫掃，左方陳君在這短兵相接，退也不能，祇好以左上角踭以消來勢，情況恰到好處，成爲平手。



圖五 六由陳惠敏對謝漢寧，謝漢寧並攻以右拳直衝左方面門，左方以左拳消弛來勢。同時以右脚直取對手陰部。右方以脚破脚，急以右腿刪去來脚順勢撐左方之左腿，若以快、準、狠，的字訣，一招之內便定勝負。

泰拳最忌
破撲項



圖七為陳惠敏君之雄姿。
圖八為謝漢寧拳姿。

泰拳最忌破撲項

由陳宥倫對徐慶憲，作示範表演。

圖一：左方陳宥倫偏身作勢，右方中綫站立，左拳露出，右掌護胸。

泰拳破最撲忌項

圖二：右方以左拳突搶攻陳有倫面部，左方陳有倫以左掌橫切來勢，左脚掃腰部。

泰拳最忌

破撲項

圖三：左方灰衫見左脚落空，急衝身收左脚，右膝力撞右方脅部，右方白衫以右踭要脅左方手部，左手按着左方的撞膝，勢成犄角。



圖四：右方白衫以連消帶打方式，在撥去右方撞膝時，左踭欲進左方腹地。同時以右撞膝撞向左方氣海，以膝攻膝。

泰國腳破匕首

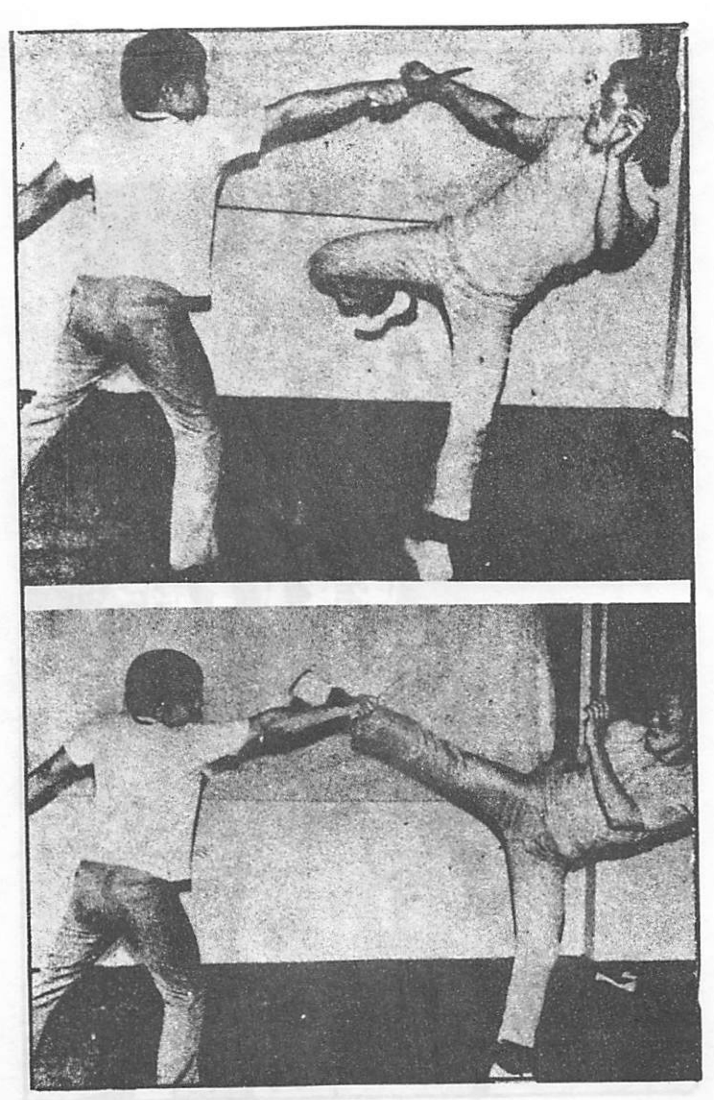
拳擊道陳友倫及其弟子合演

（圖一）弟子持白刃向陳刺去，陳先閃身避過其一刀，使其刺空。

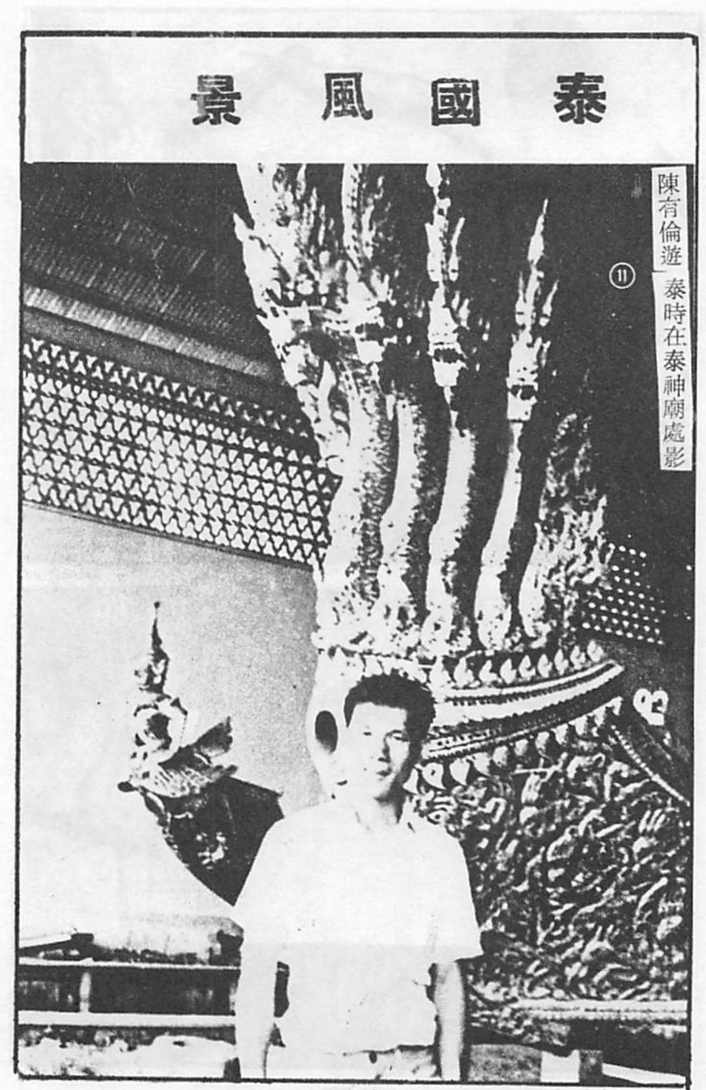
（圖二）弟子踏上一步，第二刀又刺進，陳即以右拳作影手，先擾亂其視綫，一倚身向後，預備起脚。

（圖三）弟子收手不及，陳友倫之泰國脚已起，飛踢弟子手腕脈，自然將其匕首踢下。


泰國
破匕首

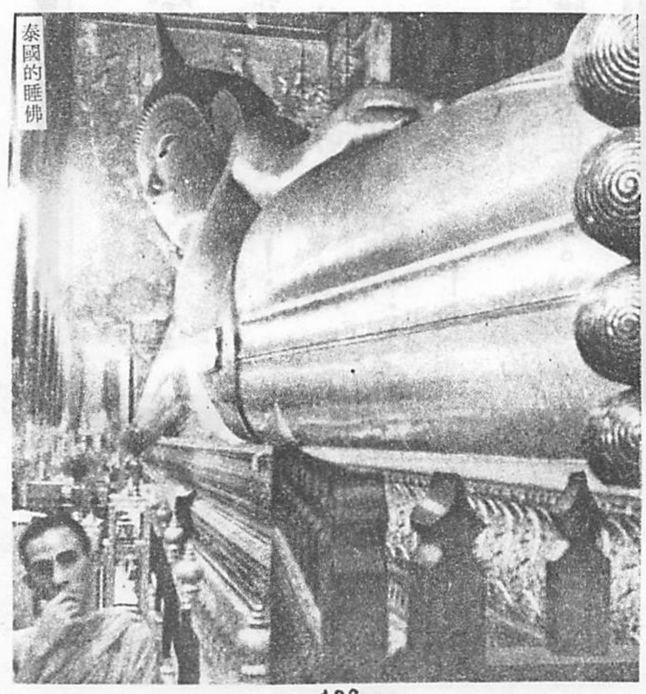


泰國風景



⑪ 陳宥倫遊泰時在泰神廟處影

泰國


泰國的睡佛

本社宗旨

光大武林拳術

史考門派起源



武叢出版社印行

泰拳散手　雄師編　武叢出版社印行

武術書籍評介

迷蹤派拳功　雄師編著

附道派拳法　跌打與中醫

大聖劈掛門　截拳道散手

少林羅漢門　截拳道滙宗

少林柔功門　神　打

蔡李佛拳拆　瑜伽術與練功

精武門拳術　洪拳散手

銀壇十虎拳　泰拳散手

百拳百法　詠春黐手

編　者：雄　師
出　版：武叢出版社
九龍上海街五〇五號
承　印：永新印刷公司
長沙灣道一四五號

定價：港幣八元正